

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING  
BELAKANG MENGGUNAKAN PENDEKATAN PAIKEM  
KELAS IV SD SEMARANGAN 2 GODEAN SLEMAN  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Suharyanto  
NIM. 13604227033

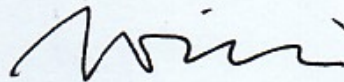
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAHA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Peningkatan Pembelajaran senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Pendekatan Paikem Kelas IV SD Negeri Semarang 2 Godean Tahun Pelajaran 2014/2015", yang disusun oleh Suharyanto, NIM 13604227033 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 18 September 2015

Pembimbing



**Dr. Sri Winarni, M.Pd.**  
NIP. 19700205199403 2 001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Peningkatan Pembelajaran senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Pendekatan Paikem Kelas IV SD Negeri Semarang 2 Godean Tahun Pelajaran 2014/2015" benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang Pemahaman saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 2 Oktober 2015

Yang menyatakan



**Suharyanto**  
**NIM. 13604227033**



## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Pendekatan Paikem Kelas IV SD Negeri Semarang 2 Godean Tahun Pelajaran 2014/2015”, yang disusun oleh Suharyanto, NIM 13604227033 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 2 Oktober 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Dr. Sri Winarni, M.Pd.	Ketua Penguji		17/10/15
Nurhadi Santoso, M.Pd.	Sekretaris Penguji		9/10/2015
Drs. F Suharjana, M.Pd.	Penguji I		6/10 - 2015
Sri Mawarti, M.Pd.	Penguji II		9/10 - 2015

Yogyakarta, Oktober 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.  
NIP 19640707 198812 1 001



## **MOTTO**

1. Jika orang berpegang pada keyakinan, maka hilanglah kesangsian. Tetapi, jika orang sudah mulai berpegang pada kesangsian, maka hilanglah keyakinan. (Sir Francis Bacon).
2. Belajar cerdas, belajar keras, belajar ikhlas kunci kesuksesan (Suharyanto).
3. “Kemampuan bisa membawa kita ke puncak; tapi itu membutuhkan karakter untuk membuat tetap di puncak” (John Wooden).

## **PERSEMBAHAN**

Aku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Dra. Suprapti istriku tercinta, terimakasih atas do'a dan motivasi yang tiada henti dalam menyusun skripsi.
2. Rozali Ismail; anakku sayang yang menjadi motivasi terselesainya skripsi ini.



**PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING  
BELAKANG MENGGUNAKAN PENDEKATAN PAIKEM  
KELAS IV SD SEMARANGAN 2 GODEAN SLEMAN  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

Oleh  
SUHARYANTO  
13604227033

**ABSTRAK**

Belum terpenuhinya kriteria ketuntasan dalam pembelajaran senam guling belakang anak kelas IV SDN Semarangan 2 Godean yang ditetapkan sekolah sebesar 85% menjadikan penulis mengadakan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran senam guling belakang melalui pendekatan PAIKEM pada siswa kelas IV SD Negeri Semarangan 2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus dan setiap siklus terdiri dari dua pertemuan. Subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas IV SDN Semarangan 2 yang berjumlah 34 siswa (putra 14, putri 20). Adapun instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan tes hasil belajar guling belakang. Teknik analisis data pada penelitian ini dinilai secara kualitatif dan kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan PAIKEM dapat meningkatkan pembelajaran guling belakang pada siswa kelas IV SDN Semarangan 2. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan oleh kolaborator dan peneliti diperoleh nilai tes awal 20,59 dan mendapat kesimpulan bahwa proses pembelajaran guling belakang melalui pendekatan PAIKEM terjadi peningkatan sebesar 70,59 pada pembelajaran senam lantai untuk kelas IV SDN Semarangan 2.

Kata Kunci: Pembelajaran, Guling belakang, Paikem.

## KATA PENGANTAR

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadiran Tuhan YME, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Pendekatan Paikem Kelas IV SD Negeri Semarang 2 Godean Tahun Pelajaran 2014/2015”, dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor UNY yang telah mengizinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak. Drs. Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak. Drs. Sriawan, M.Kes., Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengizinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak. Drs. Ngatman Suwito, M.Pd., Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.



6. Ibu Dr. Sri Winarni, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Ibu Marfuah, selaku Kepala UPT Pendidikan Kecamatan Godean Kabupaten Sleman, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, Oktober 2015

Penulis.

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Deskripsi Teoritik.....	9
1. Hakikat Pembelajaran Senam Lantai .....	9
2. Pengertian senam.....	12
3. Pengertian Guling Belakang.....	14
4. Pendekatan PAIKEM .....	16
5. Prinsip-prinsip PAIKEM dalam Pembelajaran .....	20
6. Penerapan PAIKEM dalam Pembelajaran .....	21
7. Karakteristik Siswa Sekolah dasar .....	22
B. Penelitian yang Relevan .....	22
C. Kerangka Berpikir .....	23
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	25
B. Setting Penelitian .....	25
C. Prosedur Penelitian .....	26
1. Perencanaan.....	28



2. Implementasi Tindakan .....	29
3. Pengamatan .....	41
4. Refleksi .....	41
D. Instrumen Penelitian .....	43
E. Teknik pengumpulan Data .....	49
F. Teknik Analisis Data .....	52
G. Indikator Keberhasilan Tindakan .....	53
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Diskripsi Lokasi, Subyek, Waktu, dan Data Penelitian .....	56
B. Diskripsi Hasil Penelitian .....	56
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	68
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	70
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	70
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	70
D. Saran-Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi Lembar Pengamatan Pembelajaran Guling Belakang ....	44
Tabel 2. Kriteria Penilaian Pembelajaran.....	45
Tabel 3. Kisi-kisi Pengamatan Siswa dalam Pembelajaran .....	46
Tabel 4. Kriteria Penilaian Pembelajaran Terhadap Siswa .....	46
Tabel 5. Rubrik Penilaian Guling Belakang.....	46
Tabel 6. Kriteria Tanggapan siswa Terhadap Pembelajaran .....	49
Tabel 7. Jawaban Angket Mengenai Pembelajaran Guling Belakang .....	61

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Rangkaian Guling Belakang .....	15
Gambar 2. Model Penelitian Tindakan Kelas dari Kemmis dan Taggart ..	27
Gambar 3. Timbangan Goyang .....	31
Gambar 4. Gerakan Ingkung Ayam .....	32
Gambar 5. Lempar Kaki ke Tembok.....	33
Gambar 6. Siikap lilin .....	39
Gambar 7. Guling Lempar Bola .....	40
Gambar 8. Guling Guling Papan Miring .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Permohonan Izin Penelitian.....	78
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal.....	79
Lampiran 3. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.. .....	80
Lampiran 4. Surat Keterangan Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian.....	81
Lampiran 5. Surat Persetujuan Expert Judgement .....	82
Lampiran 6. Jadwal Pelaksanaan Tindakan .....	83
Lampiran 7. Instrumen Penilaian Tes Unjuk Kerja Guling Belakang .....	84
Lampiran 8. Hasil Penilaian Aspek Psikomotor Guling Belakang.. .....	85
Lampiran 9. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	86
Lampiran 10. Lembar Penilaian Guling Belakang.....	91
Lampiran 11. Hasil Pengamatan Proses Pembelajaran oleh Guru.....	92
Lampiran 12. Hasil Pengamatan Proses Pembelajaran Siswa .....	100
Lampiran 13. Hasil Penilaian Guling Belakang.....	108
Lampiran 14. Hasil Penilaian Psikomotor Guling Belakang .....	134
Lampiran 15. Instrumen Angket Pembelajaran .....	138
Lampiran 16. Jawaban Instrumen Angket Pembelajaran.....	139
Lampiran 17. Foto Pembelajaran Siklus 1 dan 2 .....	143



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Undang-undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen menyebutkan bahwa Pembangunan Nasional dalam bidang Pendidikan adalah upaya mencerdaskan kehidupan bangsa, dan meningkatkan kualitas manusia Indonesia. Pernyataan tersebut tercantum dan sesuai dalam Undang-undang nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3 yang menerangkan Tujuan Pendidikan Nasional yaitu

Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradapan bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari Sistem Pendidikan nasional secara keseluruhan. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematik yang merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportifitas-spiritual-sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Depdiknas Nomor 20 Tahun 2003).

Peraturan pemerintah RI Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional pada latar

belakang penjabaran mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar/MI kurikulum KTSP 2006 menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani mempunyai tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih
2. meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik
3. meningkatkan kemampuan ketrampilan gerak dasar
4. meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan
5. mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis.
6. mengembangkan ketrampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga dilingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Tujuan pendidikan jasmani tersebut dapat terwujud jika pembelajaran di sekolah terlaksana dengan baik dan optimal. Supaya proses pembelajaran optimal maka perlu dukungan keterlibatan antara guru mata pelajaran pendidikan jasmani, kepala sekolah, dan guru-guru di sekolah, peserta didik, kurikulum, alat dan fasilitas olahraga di sekolah, materi pembelajaran serta strategi pembelajaran. Faktor-faktor tersebut merupakan suatu sistem yang saling terkait tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lainnya.

Pendidikan jasmani pada usia sekolah dasar sangat penting karena usia tersebut masa pertumbuhan dan perkembangan. Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani yang harus diajarkan meliputi permainan dan olahraga,

aktivitas dan pengembangan, uji diri senam, aktivitas ritmit, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Ruang lingkup Uji diri senam yang terdapat di materi Pendidikan jasmani pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP 2006) meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.

Senam merupakan bentuk aktivitas jasmani yang kaya akan gerakan, cukup rumit dan kompleks. Oleh karena itu, dalam proses pembelajaran harus mampu memberi kesempatan pada siswa untuk berlatih menguasai gerak dengan penuh kegembiraan dan tantangan dalam pencapaian hasil belajarnya. Pada pengamatan awal minat siswa terhadap materi pembelajaran senam lantai kurang disukai karena gerakannya dianggap susah dan biasanya materi ini diajarkan secara individu dan monoton, akibatnya sebagian besar siswa tidak menyukai materi ini dan menganggap kurang menarik. Untuk itu guru perlu menerapkan model dan metode mengajar yang dipergunakan agar materi pelajaran dapat ditangkap dan dipahami siswa dengan mudah dan menarik minat siswa untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam pembelajaran tersebut.

Menurut Blom dan Kratwahl (dalam Kun Wuryantoro, 2008: 2), hasil belajar siswa pada pembelajaran Pendidikan Jasmani dijabarkan dalam penilaian yang mengacu dari tiga ranah atau domain yaitu ranah kognitif berhubungan pengetahuan dengan pemahaman, ranah afektif berhubungan pada perasaan emosi dan kepribadian seperti minat, sikap, apresiasi sedangkan ranah psikomotor berhubungan penekanannya pada ketrampilan gerak/unjuk kerja.

Upaya meningkatkan hasil belajar meliputi aspek guru, materi, metode/cara penyajian, pengelolaan proses belajar mengajar dan penilaian hasil belajar. Keberhasilan proses belajar mengajar siswa dapat dilihat dari hasil evaluasi belajar siswa. Hasil Evaluasi dikatakan berhasil apabila dapat mencapai KKM, ini berarti hasil belajar telah tuntas. Namun hasil belajar Guling belakang siswa kelas IV SD Semarang 2 masih rendah. Hasil data 34 siswa dalam evaluasi guling belakang, siswa yang sudah tuntas dari KKM keterampilan/hasil belajar guling belakang yang ditetapkan 7.5, baru 7 Siswa atau 24 %, yang belum tuntas 27 siswa atau 76 %.

Rendahnya hasil belajar siswa disebabkan karena guru menerapkan metode demonstrasi yang identik pada penekanan tehnik dan akibatnya siswa kurang tertarik mengikuti pembelajaran untuk materi senam lantai, sehingga hasilnya rendah, sebagai guru dituntut untuk dapat melakukan perubahan strategi pembelajaran guna mencari solusi agar hasil belajar siswa dapat mencapai nilai tuntas.

Upaya untuk mengatasi rasa takut mencoba pada materi senam lantai juga untuk memperbaiki gerakan siswa, guru dapat memilih metode yang kreatif edukatif dan menyenangkan yakni dengan pendekatan PAIKEM yang dikemas belajar sambil bermain dalam pembelajaran untuk melakukan gerakan yang dilakukan dalam bentuk bermain yang mengarah pada latihan kekuatan kelentukan dan ketangkasan. Karena kunci gerak senam lantai diantaranya kekuatan(*strength*), kelentukan (*flexibility*), daya ledak(*power*) dan bermacam-macam permainan sangat berperan terhadap pengembangan fungsi otot, syaraf,

organ-organ tubuh, kejiwaan dan kepribadian siswa, hal ini sebagai upaya menyelesaikan masalah.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 33) Penelitian tindakan bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang telah lama dialami peneliti, dengan harapan sebagai upaya mengambil cara baru yang berbeda dari yang lama, dengan harapan jika cara yang dilakukannya baik, hasilnya akan baik pula. Dalam hal ini melalui penerapan pendekatan PAIKEM akan mengajarkan siswa untuk belajar dengan suasana belajar yang aktif kreatif dan menyenangkan pada pembelajaran guling belakang dengan permainan sangat membantu guru dalam menerapkan dan memasukan tehnik gerakan yang berulang-ulang yang menyenangkan tanpa merasa terbebani gerakan yang menakutkan. Pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan dari kreatif guru dan siswa aktif untuk mengembangkan keterampilanya. PAIKEM adalah sebuah model pembelajaran yang memungkinkan peserta didik melakukan proses belajar mengajar untuk mengembangkan keterampilan, sikap, dan pemahaman sebagai sumber dan alat belajar yang memanfaatkan lingkungan supaya pembelajaran lebih menarik dan menyenangkan .

Peraturan pemerintah No.19 tahun 2005 Bab IV pasal 19 ayat I menyatakan bahwa, “Proses pembelajaran pada satuan pendidikan diselenggarakan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreatifitas, dan kemandirian sesuai bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik.” hal tersebut merupakan

bahwa guru perlu menyelenggarakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan ( PAIKEM)

Dari implikasi positif belajar secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif serta memberikan ruang yang luas, antara lain: memberikan dukungan sosial, kesempatan untuk sukses, pengaruh positif antar siswa, membantu teman dalam pemecahan kesulitan belajar, menumbuhkan sikap berkompetisi dan berprestasi.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, permasalahan yang ada dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran senam lantai masih kurang.
2. Siswa lebih tertarik pada materi pembelajaran permainan dari pada materi senam guling belakang.
3. Metode pembelajaran senam lantai, guru selama ini kurang bervariasi dan monoton sehingga hasil belajar Guling belakang belum optimal mengakibatkan KKM belum tercapai.
4. Guru belum pernah menerapkan pendekatan PAIKEM dalam pembelajaran Senam lantai.

## **C. Batasan Masalah**

Agar Penelitian ini lebih fokus pada makna permasalahan, hanya dibatasi pada faktor yang berkaitan dengan peningkatan ketrampilan senam guling belakang dengan pendekatan PAIKEM siswa IV Sekolah Dasar Semarang 2 Godean Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015.



#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana peningkatan keterampilan guling belakang dengan pendekatan PAIKEM pada siswa kelas IV SD Semarang 2 Godean Tahun pelajaran 2014/2015?”

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menghasilkan desain pembelajaran yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan keterampilan senam guling belakang dengan menggunakan pendekatan PAIKEM pada siswa kelas IV SD Semarang 2 Godean tahun pelajaran 2014/2015.

#### **F. Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Berikut diuraikan manfaat teoritis dan praktis dari penelitian ini.

##### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat digunakan sebagai referensi dalam melakukan penelitian bagi peneliti lain dan berusaha mengembangkannya.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Bagi guru dan calon guru dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan masukan dan memberikan gambaran dalam mengajar guling belakang materi senam lantai yang sesuai dengan kebutuhan guru.

- b. Bagi siswa diharapkan melalui pendekatan PAIKEM dapat memperoleh suasana senang dalam mengikuti pembelajaran senam guling belakang dan meningkat hasil belajarnya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Pembelajaran Senam Lantai**

Senam lantai merupakan salah satu bagian dari enam macam kelompok senam. Senam itu sendiri terdiri dari senam artistik, senam ritmik sportif, senam akrobatik, senam aerobik sport, senam trampolin, dan senam umum. Senam lantai sendiri termasuk ke dalam kelompok senam artistik dimana senam artistik ini menurut Agus Mahendra (2001:12) merupakan penggabungan antara aspek tumbling dan akrobatik untuk mendapatkan efek-efek artistik dan gerakan-gerakan yang dilakukan pada alat-alat tertentu. Efek artistiknya dihasilkan dari besaran (amplitudo) gerakan serta kesempurnaan gerak dalam menguasai tubuh ketika melakukan berbagai posisi.

Menurut Wuryati Soekarno (1986:110), “Senam dengan istilah lantai, merupakan gerakan atau bentuk latihannya dilakukan di atas lantai dengan beralaskan matras sebagai alat yang dipergunakan”. Berdasarkan materi yang ada dalam latihan senam lantai, keterampilan tersebut di atas terbagi kedalam unsur gerakan yang bersifat statis (diam ditempat) dan dinamis (berpindah tempat). Keterampilan senam lantai yang bersifat statis meliputi: kayang, sikap lilin, splits, berdiri dengan kepala, berdiri dengan kedua tangan dan lain sebagainya. Sedangkan keterampilan senam lantai yang bersifat dinamis meliputi; guling depan, guling belakang, guling lenting, meroda dan lain sebagainya. Bentuk latihan senam lantai itu sendiri dapat dipisahkan dalam

beberapa kelompok, ditinjau dari tempat (diam ditempat) dan bergerak. Kelompok senam yang bergerak terdiri dari bergerak ke depan misalnya guling depan, lompat harimau, handspring, macam-macam kip, walk overmuka, round off, salto. Sedangkan untuk yang bergerak ke belakang misalnya guling belakang, stut, walk over/be, hands spring dansalto.

Menurut Sukintaka (dalam Atik Sugiyanto, 2009: 13), pembelajaran mengandung pengertian bagaimana guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik dan bagaimana peserta didik mempelajarinya. Pembelajaran merupakan dua kegiatan yang yang tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya, dua kegiatan tersebut ialah belajar dan mengajar yang melibatkan interaksi antara guru dan siswa.

Menurut Sugihartono, dkk (dalam Bagus Panuntun, 2009: 14), belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku/perilaku, akibat interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Belajar merupakan suatu perubahan untuk memenuhi kebutuhannya yang disesuaikan dengan lingkungannya. Dalam belajar akan didapat dua hal, pertama belajar sebagai proses memperoleh pengetahuan dan kedua belajar sebagai perubahan kemampuan beraksi yang relatif langgeng sebagai hasil latihan yang diperkuat. Dalam proses pembelajaran ada proses belajar dan proses mengajar. Sebagaimana diuraikan diatas proses pembelajran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berhubungan dengan proses belajar motorik dan mengajar keterampilan motorik. Karena itu, untuk menganalisa kegiatan pembelajaran digunakan media komunikasi. Media

komunikasi dalam kegiatan ini adalah penyampaian informasi dari guru dan siswa sebagai penerima.

Menurut Rusli Lutan, (1996: 382 ) berdasarkan model komunikasi, pembelajaran berarti seperangkat kegiatan yang sengaja dan berencana dari seseorang yang memiliki kelebihan dalam hal pengetahuan, keterampilan untuk kemudian pengetahuan atau ketrampilan itu disampaikan kepada orang lain atau bahkan sifat-sifat psikologis tertentu, dan informasi atau keterampilan itu disampaikan melalui metode tertentu, yang kemudian mendapat respon dari obyek yang sekaligus berperan sebagai subyek.

Variabel yang penting dalam lingkungan belajar adalah guru. Dalam hal ini, guru pendidikan jasmani dalam pembelajarannya berusaha berpakaian rapi, percaya diri, mendudukan kebenaran dengan baik, konsisten, bersahabat, kompeten dalam bidangnya maka akan mendapat respek yang alami oleh peserta didiknya, kemajuan perolehan ketrampilan motorik, kognitif, dan afektif yang dipersiapkan dengan baik maka tujuan yang diinginkan akan tercapai.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat disajikan dalam bentuk cerita, bentuk bermain, pemberian tugas, latihan, lomba, komando, meniru, bentuk gerak lagu dan bentuk modifikasi. Ada tiga hal dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Pertama, guru sebagai pendidik yang merupakan faktor tunggal dalam pemilihan gaya mengajar yang sesuai kebutuhan anak. Kedua, guru sebagai motivator melalui pendekatan akan lebih layak tergantung pada tujuan yang ingin dicapai. Ketiga, guru sebagai pengamat kelas untuk dapat memahami dan menerapkan pendekatan pembelajaran yang sesuai kebutuhan anak, terutama yang berhubungan dengan minat, pertumbuhan, dan perkembangan siswa SD adalah permainan dan olahraga,

komponen kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa hakikat/pengertian pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah sebuah konsep yang terkait dalam proses belajar dan mengajar yang mengandung pengertian, bagaimana guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik dan bagaimana siswa mempelajarinya, dengan ini perlu adanya:

a. informasi dan komunikasi

Dalam hal ini guru tidak sekedar penyampai informasi tetapi tugasnya mengaktifkan, penggerak dan pendorong, memotivasi dan memacu peserta didik, menguasai ketrampilan motorik untuk membawa keberhasilan dalam pembelajaran.

b. aktif dan kreatif

c. kepandaian mengamati kelas.

Dalam hal ini peranannya sangat diperlukan untuk membimbing dan mendorong siswanya, dengan memahami dan menerapkan pendekatan yang sesuai kebutuhan siswa.

## **2. Pengertian Senam**

Ruang lingkup Uji diri senam yang terdapat di materi Pendidikan jasmani SD, pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP 2006) meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, serta aktivitas lainnya. Selanjutnya, menurut



Imam Hidayat (dalam Agus Mahendra, 2000: 9) pengertian tentang senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani mengembangkan ketrampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual. Jadi, suatu kegiatan fisik yang terdiri dari unsur-unsur *kalestenik* (kekuatan), *tumbling* (cepat dan eksplosif), *akrobatik* (keterampilan).

Menurut Knirsch, K. (dalam Kun Wuryantoro, 2010:13) membagi senam menjadi dua bentuk yaitu Normatif dan Non Normatif. Senam Normatif lebih dikenal dengan nama senam artistik, ritmik, sportif atau sport aerobics. Semua kegiatannya dibatasi oleh peraturan yang baku dan peraturan khusus dalam penyelenggaraannya.

Berdasarkan Pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa senam dapat diartikan sebagai bentuk latihan tubuh pada lantai yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta kontrol tubuh. Menurut pengertian tersebut dapat diartikan senam pada fokus gerak pada tubuh, bukan alat atau pola geraknya karena tujuan utamanya peningkatan kualitas fisik serta penguasaan pengontrol tubuhnya dengan keyakinan dan tingkat keberhasilan yang tinggi sehingga memungkinkan membantunya membentuk konsep yang positif. Oleh karena itu, sangatlah penting keterampilan bermacam guling diajarkan kepada siswa sekolah dasar pemula agar mereka dapat melakukan gerak dasar senam lantai, sebab siswa pemula masih lentur, pikiran maupun

perasaannya fokus. Sehingga mudah dibentuk untuk gerakan yang lebih lanjut. Perlu adanya pemikiran pembelajaran senam lantai diajarkan sedini mungkin dengan alasan persiapan pembentukan atlet senam tidak bisa instan dan perlu latihan yang banyak, disamping itu senam banyak mempunyai manfaat bagi pembentukan tubuh.

### **3. Pengertian Guling Belakang**

Senam guling belakang untuk materi Sekolah Dasar meliputi struktur materi yang diantaranya meliputi kesadaran akan tubuh dan gerakan, kecakapan gerak dasar. Pengertian guling ke belakang.

Menurut Agus Mahendra (2000: 51 ), guling belakang adalah gerakan dimulai sikap berdiri tegak membelakangi arah gerakan, dengan kedua tangan hendak duduk di lantai dengan kaki lurus disusul pantat, gerakan kebelakang diteruskan mengangkat kedua kaki sehingga badan berguling ke punggung, bersamaan dengan mengguling kebelakang, pindahkan tangan ke samping telinga dengan telapak tangan menghadap kebelakang, segera tubuh dijatuhkan kebelakang, diteruskan dengan mengangkat kaki bersamaan dengan datangnya kepala, kedua lutut ketika berada diatas muka, dorong kedua tangan kelantai dibantu lecutan kaki kelantai hingga posisi terbalik, dorong kedua kaki untuk kembali kesikap semula.

Menurut Muhajir, (2004: 135). Guling ke belakang adalah menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lurus tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada

Menurut Farida Mulyaningsih, dkk. (2010: 30), guling belakang adalah gerakan kebalikan dari guling depan, gerakan dilakukan secara berurutan dimulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan pundak.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa guling belakang adalah gerakan menggulingkan badan ke arah belakang dalam posisi badan tetap membulat, kaki dilipat, lutut ditempelkan di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada



Gambar I: Rangkaian Guling belakang

Ada beberapa cara mengajar dengan pendekatan PAIKEM guru dalam materi kegiatan pembelajaran. sebelum melakukan gerakan guling belakang. Beberapa kegiatan (*lead up*) yang dapat dilakukan antara lain:

- a. mengajarkan irama guling belakang mengarah posisi punggung membulat dengan badan dan kaki di tekuk kedua tangan memeluk lutut di goyang goyang seperti timbangan
- b. mengajarkan guling belakang mengarah posisi melemparkan kaki punggung pandangan ke pusar, lemparan kedua kaki dengan cara kedua

kaki untuk dipindahkan diatas kepala seperti ingkung ayam ditahan sebanyak 5 detik dalam satu kelompok dan bergantian

- c. mengajarkan sikap lilin dan dilanjutkan kaki dilempar diatas kepala.
- d. mengajarkan guling belakang mengarah lemparan kedua kaki dengan cara tekanan kaki kuat ditekan pada tembok secara berpasangan
- e. guling belakang dengan tujuan tekanan pada kekuatan tolakan tangan, posisi punggung membulat dan dilanjutkan kaki sampai bisa membalik dengan bantuan teman untuk menekan kedua tangan di matras saat membalik secara berpasangan
- f. guling belakang dari bidang yang dimiringkan satu kelompok bersama-sama dengan kedua tangan menumpu kuat, kaki di lempar dengan cepat dan kuat untuk menuju arah yang sempurna

Gerakan guling belakang terdiri dari empat struktur yaitu gerakan mengangkat kedua kaki hingga menyentuh lantai, dua tangan di sisi telinga masuk menuju bahu, tolakan dua tangan, gerakan menjatuhkan badan kebelakang pandangan ke pusar. Melalui keterampilan mengguling kebelakang seseorang dapat mengapresiasi saraf otot, pikiran maupun perasaannya dalam bentuk gerakan kebugaran penguluran dan memiliki kepuasan.

#### **4. Pendekatan PAIKEM ( Pembelajaran Aktif Inovatif Kreatif Efektif Menyenangkan)**

##### **a. Pembelajaran PAIKEM**

Pembelajaran PAIKEM adalah sebuah pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk mengerjakan kegiatan yang beragam dalam rangka

mengembangkan keterampilan dan pemahamannya, dengan penekanan peserta didik belajar sambil bekerja, sementara guru menggunakan berbagai sumber dan alat bantu belajar (termasuk pemanfaatan lingkungan), supaya pembelajaran lebih menarik, menyenangkan dan efektif.

Menurut Ahmadi, (dalam Tamziz, 2011:12-14) Pendekatan PAIKEM sebagai sebuah strategi pembelajaran, memiliki lima kriteria yang bisa dipaparkan sebagai berikut :

### **1) Pembelajaran Aktif**

Baik Pendekatan Cara belajar siswa aktif (CBSA) maupun pendekatan Keterampilan Proses (PKP), sangat mengutamakan tingkat keaktifan siswa dalam proses pembelajaran. Suasana pembelajaran aktif dapat memberikan atmosfer berbeda di dalam ruang kelas. Menurut Arifin Zaenal, (dalam Tamziz, 1989:23) terdapat beberapa prinsip yang perlu diperhatikan dalam upaya mengoptimalkan keaktifan murid dalam belajar, baik dipandang dari pihak pembelajar, maupun dari pihak pengelola proses pembelajaran. Proses-proses belajar itulah yang harus diperhatikan dalam menerapkan CBSA, yaitu:

1. Penumbuhan motivasi, baik motivasi intrinsik maupun ekstrinsik
2. Pemantapan latar dari materi yang akan dipelajari, khususnya pemberian apersepsi/kaitan
3. Mengupayakan keterarahan terhadap suatu fokus, seperti suatu konsep inti ataupun permasalahan sehingga siswa dapat memusatkan perhatian serta mengaitkan / menghubungkan keseluruhan bahan yang sedang dipelajari
4. Belajar sambil bekerja, sambil bermain, ataupun kegiatan lainnya
5. Penyesuaian dengan perbedaan individual
6. Peluang untuk bekerjasama dengan berbagai pola interaksi
7. Peluang untuk menemukan sendiri informasi/konsep

8. Penumbuhan kepekaan mencari masalah dan memecahkannya
9. Mengupayakan keterpaduan, baik asimilasi maupun akomodasi kognitif

## **2) Pembelajaran Inovatif**

Pembelajaran inovatif bisa mengadaptasi dari model pembelajaran menyenangkan yang bisa membuat siswa terbebas dari kejenuhan-kejenuhan pembelajaran. Model pembelajaran inovatif ini tentunya berbeda jauh dari model pembelajaran konvensional yang memang sudah menjadi kebiasaan dalam pembelajaran. Guru mencoba untuk menanamkan pemikiran "*Learning is fun*" kepada semua peserta didiknya yang merupakan kunci yang diterapkan dalam pembelajaran inovatif. Jika siswa sudah menanamkan hal ini di pikirannya tidak akan ada lagi siswa yang pasif di kelas, perasaan tertekan dengan tenggang waktu tugas, kemungkinan kegagalan, keterbatasan pilihan, dan tentu saja rasa bosan.

## **3) Pembelajaran Kreatif**

Pembelajaran kreatif menekankan pada pengembangan kreatifitas, baik pengembangan kemampuan imajinasi dan daya cipta (mengarang, membuat kerajinan tangan, mempraktikkan kesenian dll) maupun pengembangan kemampuan berpikir kreatif. Pengembangan kemampuan berpikir kreatif haruslah seimbang dengan kemampuan berpikir rasional logis. Kreatifitas merupakan tahap paling tinggi dalam pengembangan kemampuan belajar seseorang. Untuk menumbuhkan kreatifitas cukup sulit dilakukan, jika dalam proses yang berlangsung tidak memberikan keaktifan bagi siswa.



Bagi siswa, pengembangan kemampuan berpikir kreatif melalui pembelajaran kreatif, akan menjadi bekal yang sangat berharga untuk menghadapi tantangan dan permasalahan di masa depan, yang tentunya akan berubah seiring perubahan zaman dan peradaban.

#### **4) Pembelajaran Efektif**

Aspek efektifitas pembelajaran merupakan kriteria penting dalam setiap pembelajaran. Suatu pembelajaran disebut efektif manakala pembelajaran tersebut telah mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang diinginkan dalam pembelajaran itu mencakup pada penguasaan IPTEKS sebagai bahan ajar, pembentukan keterampilan atau kemampuan belajar yang lebih efektif dan efisien (belajar mengenai bagaimana cara belajar), bahkan pembentukan kemampuan meta-kognisi (kemampuan pengendalian proses kognitif itu sendiri). Pembelajaran yang efektif adalah pembelajaran yang mendidik, yang secara serentak dapat memenuhi dua sisi penting dari tujuan pendidikan disekolah, yakni:

1. Memiliki atau menguasai ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni (IPTEKS);
2. Membangun diri pribadi sebagai pemanggung eksistensi manusia. Meskipun mungkin terjadi hubungan timbal balik diantara keduanya, tetapi pemantapan kesejatan diri (being) menjadi lebih penting dari apa yang tergolong sebagai milik (having) yakni memiliki IPTEK itu sendiri.

Dengan demikian, pendidikan disekolah diharapkan dapat mewujudkan tujuan pendidikan untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya, yakni manusia Indonesia sebagai fakta *a priori*, yang dikemudian dibangun dengan bekal ilmu

pengetahuan dan teknologi serta keahlian dan kemahiran lainnya, sebagai fakta *a posteriori*

### **5) Pembelajaran Menyenangkan**

Pembelajaran menyenangkan merupakan pembelajaran yang didesain sedemikian rupa sehingga memberikan suasana penuh keceriaan, menyenangkan, dan yang paling utama, tidak membosankan, peserta didik. Suasana seperti itu akan membuat peserta didik bisa lebih terfokus pada kegiatan belajar-mengajar dikelasnya, sehingga curah perhatiannya akan lebih tinggi. Tingginya tingkat curah perhatian tersebut, akan meningkatkan hasil belajar. Kesenangan belajar bukan hanya karena lingkungan belajar yang menggairahkan, tetapi juga karena terpenuhinya hasrat ingin tahu (*need achievement*) peserta didik. Pembelajaran menyenangkan memerlukan dukungan pengelolaan kelas serta penggunaan media pembelajaran alat bantu dan atau sumber belajar yang tepat. Pembelajaran yang menyenangkan dapat juga tercipta karena proses pembelajaran disesuaikan dengan karakteristik murid (seperti: kongkrit, holistik, manipulatif, dll), dengan menerapkan pendekatan CBSA dan atau pendekatan keterampilan proses.

### **5. Prinsip-Prinsip PAIKEM Dalam Pembelajaran**

Menurut Ahmadi, (dalam Tamziz, 2011:15) Pelaksanaan pembelajaran yang mengutamakan aspek keaktifan, kreatifitas dan inovatif, sehingga membuat pembelajaran menjadi efektif dan menyenangkan, menuntut guru untuk menguasai berbagai metode mengajar serta keterampilan dasar mengajar. Penguasaan berbagai metode mengajar tersebut akan memberi keleluasaan untuk memilih metode yang sesuai dengan metode yang sesuai dengan tujuan, materi,

peserta didik dan aspek-aspek lainnya, sehingga prinsip-prinsip PAIKEM dapat diterapkan secara optimal.

Beberapa prinsip yang harus diperhatikan ketika pendidik atau guru dalam menerapkan PAIKEM adalah sebagai berikut:

1. Mengalami : Peserta didik terlibat secara aktif baik fisik, mental maupun emosional. Melalui pengalaman langsung pembelajaran akan lebih memberi makna kepada siswa daripada hanya mendengarkan;
2. Komunikasi : Kegiatan pembelajaran memungkinkan terjadinya komunikasi antara guru dan peserta didik;
3. Interaksi : Kegiatan pembelajarannya memungkinkan terjadinya interaksi multi arah.
4. Refleksi : Kegiatan pembelajarannya memungkinkan peserta didik memikirkan kembali apa yang telah dilakukan. Proses refleksi sangat perlu dilakukan untuk mengetahui sejauhmana ketercapaian proses pembelajaran

## **6. Penerapan Strategi PAIKEM Dalam Proses Pembelajaran**

Menurut Ahmadi, (dalam Tamziz, 2011:16), secara garis besar penerapan Paikem dalam pembelajaran dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Siswa terlibat dalam berbagai kegiatan yang mengembangkan pemahaman dan kemampuan mereka dengan penekanan pada belajar melalui berbuat.
2. Guru menggunakan berbagai alat bantu dan berbagai cara dalam membangkitkan semangat, termasuk menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar untuk menjadikan pembelajaran menarik, menyenangkan, dan cocok bagi siswa.
3. Guru mengatur kelas dengan memajang bahan belajar yang lebih menarik
4. Guru menerapkan cara mengajar yang lebih kooperatif dan interaktif, termasuk cara belajar kelompok.

5. Guru mendorong siswa untuk menemukan caranya sendiri dalam pemecahan suatu masalah, untuk mengungkapkan gagasannya, dan melibatkan siswa dalam menciptakan lingkungan belajarnya

## **7. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar**

Menurut Monks (dalam Siti Rahayu Haditono, 1999:175)

karakteristik perkembangan jasmani dan psiko-motorik anak umur 9-10 tahun mengalami bertambahnya kemampuan motoriknya membuat lingkup gerakannya semakin luas, beberapa karakteristik usia nak meliputi:

- a. Karakteristik fisiologis
  - 1) Reaksi gerakannya lambat, koordinasi gerakannya belum baik, membutuhkan aktifitas yang menggunakan kelompok otot besar, gemar berkelahi, berburu, memanjat, dan kejar-kejaran
  - 2) Selalu aktif, bersemangat dan responsive terhadap suara berirama
  - 3) Tulang-tulang lunak dan mudah berubah-ubah bentuk
- b. Karakteristik psikologis
  - 1) Selalu ingin tahu, suka bertanya, ingin menemukan sesuatu dan menyelidiki alam sekitar
  - 2) Gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan atau disukai
  - 3) Hampir tertarik pada segala hal
  - 4) Kreatif dan daya khayalnya tinggi
- c. Karakteristik psikologis
  - 1) Berhasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat dramatik, yang penuh dengan daya khayal, rasa ingin tahu dan suka meniru
  - 2) Ingin terus bermain dan bermain dalam kelompok yang terdiri dari tiga sampai empat orang
  - 3) Suka menerima kekalahan

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Skripsi yang berjudul Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang melalui Pendekatan Pakem pada siswa kelas V SD Negeri Girirejo Kecamatan Magelang karya Bagus Panuntun tahun 2009, relevan dengan penelitian yang peneliti lakukan adapun sampelnya 24 siswa hasilnya, analisis yang dilakukan oleh kolaborator diperoleh nilai tes awal rata-rata kelas: 62,6 dan setelah tindakan ada peningkatan hasil belajar mencapai 75%.

2. Skripsi yang berjudul Meningkatkan Keterampilan Guling Belakang melalui model *STAD* modifikasi bermain bola pada siswa kelas IV SD Glagahan Tahun pelajaran 2013/2014, karya Parsiyem tahun 2014 relevan dengan penelitian yang peneliti lakukan adapun sampelnya 22 Siswa dan hasilnya menggunakan deskriptif dengan Prosentase dari hasil Siklus I. Berdasarkan data sebelum tindakan dari hasil tes nilai KKM Sekolah, 75 hanya 15 siswa atau 69 % dan nilai 75 keatas ada 7 siswa atau 31%. Setelah mendapat tindakan pertama ( siklus I) siswa yang nilainya kurang dari 75 tinggal 8 siswa.yang belum tuntas dari KKM dari data yang diperoleh hasil unjuk kerja pada siklus I rata-rata kelas 64,4 atau pencapaiannya 54,5 % namun pada siklus II siswa yang mendapat nilai kurang dari 75 tinggal 2 siswa atau mencapai peningkatan dengan rata-rata kelas hasil unjuk kerja siswa 81 atau mencapai 91 %. peningkatan hasil unjuk kerja guling belakang siswa kelas IV SD Glagahan pada Siklus I ke Siklus II sebesar 36,5 % .Nilai KKM yang ditentukan sekolah yaitu 75 secara prosentase dapat disimpulkan bahwa nilai siswa pada pembelajaran Guling belakang semakin meningkat dan mencapai nilai KKM lebih dari 75 % .

### **C. Kerangka Berpikir**

Pada pembelajaran senam lantai guling belakang yang diterapkan selama ini dengan metode demonstrasi yang identik secara individu dan monoton akibatnya sebagian besar siswa motivasi dalam mengikuti pembelajaran kurang dan perhatian siswa kurang. Oleh karena itu, guru berupaya menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan dengan metode pendekatan PAIKEM

dengan bermain dengan bola, siswa akan merasa senang, tertarik terhadap materi yang diberikan guru dalam Proses pembelajaran senam guling belakang siswa kelas IV SD Semarang 2 dengan pendekatan *PAIKEM* dipilih karena disesuaikan dengan taraf perkembangan siswa kelas IV sekolah dasar, menarik perhatian siswa, meningkatkan keaktifan siswa, membangkitkan motivasi, siswa senang, riang dalam pembelajaran serta menghilangkan rasa takut cedera saat mencoba gerakan guling belakang.

Penggunaan *PAIKEM dalam pembelajaran yang dikemas dengan bermain dengan bola* dalam proses pembelajarannya akan menarik perhatian. Hal ini dimaksudkan bahwa karakteristik perkembangan siswa kelas IV Sekolah Dasar Semarang 2 pada dasarnya lebih senang bermain sesama teman. Dengan memahami karakteristik siswa maka diharapkan penggunaan metode bermain dengan bola siswa terpacu dan mempunyai motivasi dan rasa senang untuk bisa melakukan gerakan dalam penguasaan gerak guling belakang

Penelitian ini mengungkapkan peningkatan keterampilan guling belakang siswa dengan pendekatan *PAIKEM* dikatakan berhasil dengan melihat serta mengamati perubahan tingkah laku siswa selama mengikuti proses pembelajaran senang, berani, aktif serta dapat berjalan dengan baik dari awal sampai akhir. Diharapkan dengan penelitian tindakan kelas ini dapat mengetahui kekurangan guru dalam pembelajaran dan memperbaiki pembelajaran senam guling belakang siswa untuk mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah sebesar 75%.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Jenis Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau *Classroom Action Research*. Menurut Suharsimi Arikunto. (2006: 14) penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan oleh guru di dalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerjanya sebagai guru, sehingga hasil belajar siswa menjadi meningkat. Sedangkan menurut Pardjono, dkk. (2007: 12) mengatakan penelitian tindakan kelas adalah suatu penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya, misi tindakan ini adalah pemberdayaan guru dan sekaligus siswa.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan penelitian tindakan kelas adalah proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru, yang melibatkan kolaborator dan siswa yang diteliti untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sehingga hasil belajar siswa meningkat.

#### **B. Setting Penelitian**

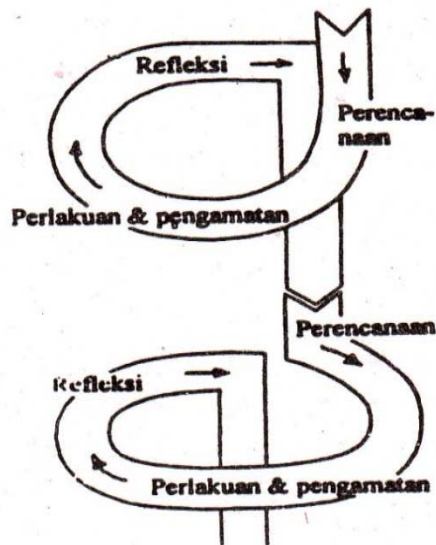
Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan pada semester 2 tahun pelajaran 2014/2015 di SD Semarangan 2 UPT Yandik Kecamatan Godean yang beralamat: Nogosari, Sidokarto, Godean, Sleman, pada siswa kelas IV. Penelitian yang dilaksanakan dua siklus dalam siklus terdapat dua pertemuan. Ini akan mengaplikasikan pembelajaran dengan pokok permasalahan bagaimana cara meningkatkan pembelajaran penguasaan keterampilan gerak guling belakang dengan Pendekatan PAIKEM

Subyek penelitian ini Siswa kelas IV SD Semarang 2 yang berjumlah 34 siswa (20 siswa putri dan 14 siswa putra). Dalam penelitian ini peneliti dibantu dua orang mitra peneliti dalam hal ini berperan sebagai kolaborator atau pengamat selama pembelajaran berlangsung, dan peneliti sendiri dalam hal ini sebagai pelaksana dalam proses pembelajaran.

### **C. Prosedur Penelitian**

Penelitian ini dilakukan secara bersiklus. Dalam setiap siklus terdiri dari perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Perencanaan dirancang berdasarkan permasalahan yang ditemukan peneliti dalam kelas. Tindakan dalam penelitian mengacu pada RPP yang telah dibuat. Selain itu tindakan peneliti diobservasi oleh kolaborator kemudian dibuat refleksi untuk menentukan siklus selanjutnya. Penelitian dilaksanakan di SD Semarang 2 Siswa kelas IV. Jumlah subyek 34 siswa terdiri 20 siswa putri dan 14 putra. Acuan yang dijadikan pedoman dalam penelitian ini adalah model penelitian tindakan kelas dengan model Kemmis dan Mc Taggart. Yang menggambarkan penelitian tindakan kelas dilaksanakan dalam setiap langkah atau siklus terdiri atas empat tahapan Perencanaan tindakan, Implementasi tindakan, observasi dan refleksi (Parjono, dkk, 2007: 22). Model penelitian tindakan kelas tersebut sebagai berikut.





**Gambar 2. Model Penelitian Tindakan Kelas dari Kemmis dan Mc Taggart**  
**Sumber: Parjono, dkk (2007: 29)**

Model penelitian ini merupakan perangkat yang terdiri dari empat komponen yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Dari empat komponen pokok yang juga menunjukkan langkah satu putaran siklus, (Pardjono, dkk, 2007: 28-30) komponen tersebut yaitu:

1. perencanaan yaitu tindakan yang akan dibangun dan dilaksanakan sehingga harus mampu melihat jauh ke depan
2. pelaksanaan atau tindakan yaitu implementasi tindakan kedalam kontek proses belajar mengajar yang sebenarnya.
3. pengamatan yaitu proses pendokumentasian dampak dari tindakan dan menyediakan informasi untuk refleksi
4. refleksi yaitu upaya evaluasi diri yang secara kritis dilakukan oleh tim peneliti kolaborator dan orang-orang yang terlibat di dalamnya.

Hubungan dari empat komponen tersebut menunjukkan satu putaran siklus kegiatan berkelanjutan yang meliputi:

1. perencanaan

Perencanaan merupakan tindakan yang dibangun dan akan dilaksanakan sehingga harus mampu melihat jauh ke depan, perencanaan meliputi perencanaan umum dan perencanaan tindakan.

a. Perencanaan umum

Perencanaan umum meliputi penentuan tempat penelitian, kolaborator, metode, strategi mengajar instrumen monitoring, kamera untuk mengambil gambar. Rencana tindakan adalah prosedur, strategi yang digunakan guru dalam rangka melakukan tindakan dan perlakuan terhadap siswa, rencana tindakan meliputi peran guru, siswa, alat pembelajaran, skenario pembelajaran yang diimplementasikan dari siklus ke siklus dan akan diubah setelah peneliti melakukan refleksi.

Proses penelitian tindakan Kelas tersebut sebagai berikut :

Siklus I : 1. Perencanaan I

2. Tindakan dan Observasi I

3. Refleksi I

Siklus II : 4. Revisi Rencana II

5. Tindakan dan Observasi II

6. Refleksi II

b. Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan (*action plan*) adalah prosedur atau strategi yang akan dilakukan guru. Perencanaan dilakukan atau disiapkan untuk satu siklus dahulu dan jika sudah mencapai target berhenti, namun apabila hasil belajar siswa belum mencapai nilai KKM kemudian dilanjutkan ke siklus 2, Skenario pembelajaran diimplementasikan dari siklus ke siklus dan dapat berubah setelah adanya refleksi.

Pembelajaran dengan pendekatan PAIKEM diharapkan anak akan lebih senang dan dapat menguasai materi pembelajaran guling belakang

- 1) Pembelajaran aktif dengan menambah matras sehingga memiliki kesempatan mencoba lebih banyak
- 2) Pembelajaran yang inovatif, dengan tayangan video anak yang sedang melakukan guling
- 3) Pembelajaran yang kreatif dengan eksplorasi terbimbing melakukan guling dengan kertas yang dijepit dengan dagu
- 4) Pembelajaran yang efektif dengan mengoptimalkan waktu yang ada digunakan untuk mempelajari guling depan dengan baik
- 5) Pembelajaran yang menyenangkan, dengan banyak permainan dan perlombaan gerobak dorong, menjepit kertas, ingkung, sikap lilin, timbangan goyang anak akan lebih senang dan mempunyai semangat untuk menciptakan sendiri cara yang mudah untuk dirinya sendiri.

## 2. Implementasi Tindakan

Implementasi tindakan yang dilaksanakan kedalam konteks proses belajar mengajar yang sebenarnya. Implementasi ini merupakan kegiatan yang telah dipikirkan dan didiskusikan antara peneliti dan kolaborator sesuai dengan perencanaan (RPP) yang telah dibuat. Oleh karena itu, bentuk dan isi laporan harus lengkap menggambarkan semua kegiatan yang dilakukan mulai dari persiapan sampai selesai.

a. Tindakan pertama (Siklus I)

**Pertemuan Pertama**

1) Persiapan

- a) Menyiapkan alat, media, prasarana
- b) Persiapan pengamatan pembelajaran bersama kolaborator di ruang kelas
- c) Membaca ulang RPP
- d) Menyiapkan lembar pengamatan yang akan digunakan

2) Pelaksanaan

a) Pendahuluan

Siswa dibariskan

- (1) Apersepsi Menyampaikan tujuan pembelajaran
- (2) Pemanasan: Memimpin pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada pembelajaran yakni “Bermain Balapan Gerobak Dorong” caranya siswa dibagi dua regu, Pada tiap regu ada yang menjadi gerobak dan pendorong dengan sikap gerobak dorong kemudian yang

menjadi gerobak menggiring bola-bola yang tersedia sampai garis batas secara kerjasama antar regu dan regu yang paling cepat menggiring bola dia regu yang menang.

(3) Dilanjutkan penguluran

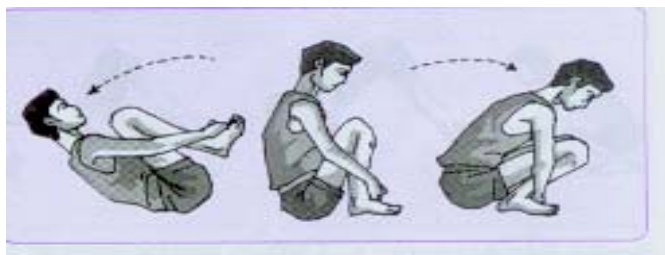
b) Kegiatan Inti

(1) Permainan

(a) Permainan Timbangan Goyang

Tujuan belajar mempraktikkan gerakan keterampilan irama guling belakang untuk melatih membulatkan punggung yang teknik yang dimodifikasi bermain berpasangan

Cara melakukan gerakan timbangan goyang, kaki ditekuk kepala menekuk lutut secara berkelompok sebanyak 5 kali berulang-ulang dan bergantian. Kelompok lain yang sudah melakukan, mengamati

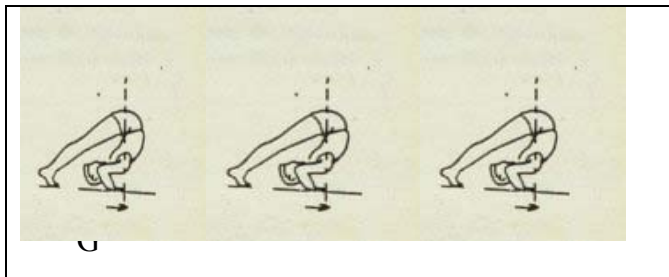


Gambar: 3. Timbangan Goyang

(b) Gerakan Ingkung Ayam

Tujuannya untuk merangkai fase-fase/tahap kedalam suatu gerakan yang sempurna

Caranya gerakan dari sikap telentang kedua kaki diangkat, dipindah lurus diatas kepala sampai lantai tolakan kedua telapak tangan disamping telinga dilakukan selama 5 detik bagi siswa terlama itu juaranya dilakukan berulang-sampai 5 kali.



Gambar: 4. Gerakan Ingkung Ayam

(c) Permainan Lempar Kaki di Tembok

Tujuannya untuk merangkai fase-fase/tahap kedalam suatu gerakan yang sempurna.

Caranya gerakannya kedua kaki dengan melakukan guling belakang sambil melempar kaki ditekankan di tembok secara bergantian. Tujuanya agar kaki menolak dengan kuat sampai lantai dan tangan menolak kuat di matras berusaha bisa membalik. Pada tahap ini gerakannya hanya dilihat dari setiap bagian tubuh tetapi juga dari amplitudo gerakan itu sendiri.



Gambar 5. Lempar Kaki di Tembok

- (2) Evaluasi Sikap guling belakang sesungguhnya dengan materi siswa melakukan dari sikap jongkok



Gambar 1.2 Guling belakang dari awalan sikap jongkok  
Sumber : Farida Muyaningsih dkk,(2010: 28)

- c) Penutup
  - (1) Pendinginan
  - (2) Siswa dikumpulkan evaluasi penugasan dan dibubarkan
- 3) Pengamatan
  - a) Pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu penelitian kegiatan
  - b) Pengisian lembar observasi
  - c) Mendokumentasikan pembelajaran

#### 4) Refleksi

Setelah Pelaksanaan PTK selesai peneliti mengamati hasil yang telah disusun dan menganalisa data yang telah diperoleh dari lembar observasi, masukan dari kolaborator yang kemudian dilakukan refleksi. Refleksi ini dilakukan untuk mengamati tindakan yang akan diberikan. Selanjutnya mengadakan evaluasi dan diskusi masalah yang muncul dalam pembelajaran dan melakukan tindakan selanjutnya.

### **Pertemuan kedua**

#### 1) Perencanaan

- a) Penentuan waktu tindakan
- b) Penentuan materi yang akan diberikan berupa game/permainan
- c) Membuat RPP
- d) Menyiapkan alat yang akan digunakan
- e) Menyiapkan lembar pengamatan yang akan digunakan

#### 2) Pelaksanaan

##### a) Pendahuluan

- (1) Siswa dibariskan dihitung, berdoa, apersepsi, motivasi, dan penyampaian tujuan pembelajaran materi yang akan dilakukan



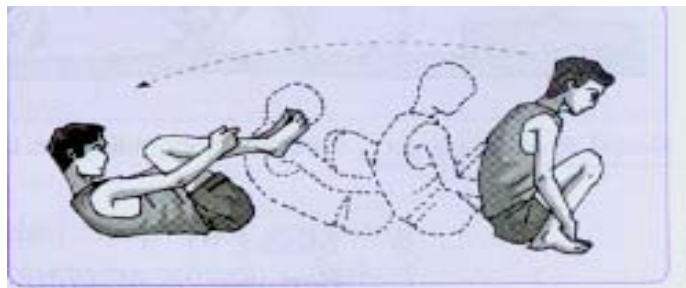
- (2) Memimpin pemanasan dalam bentuk permainan yang mengarah pada pembejaran yakni “Bermain Lomba Gerobak dorong”

b) Kegiatan Inti

- (1) Permainan materi sama pada Pertemuan I namun penekanan pada teknik senam guling belakang yang dikemas dengan permainan berpasangan antar siswa

- (a) Permainan timbangan Goyang lanjutan tendangan kaki lurus diatas kepala

Tujuan belajar mempraktekkan gerakan keterampilan irama guling belakang dengan memasukkan tahap tehnik membulatkan punggung. Cara melakukan gerakan timbangan goyang, kaki ditekuk kepala menekuk lutut dilanjutkan kaki dilempar keatas lurus kebelakang kepala, secara berpasangan sebanyak 5 kali berulang-ulang dan bergantian. Kelompok lain yang sudah, melakukan mengamati



Gambar : 6. Timbangan Goyang

(b) Permainan Ingkung ayam tolak tangan

Tujuannya untuk merangkai fase-fase/tahap kedalam suatu gerakan yang sempurna

Caranya gerakan kedua kaki diangkat, dipindah lurus diatas kepala sampai lantai tolakan kedua telapak tangan disamping telinga dilakukan selama 5 detik bagi siswa terlama itu juaranya dilakukan berulang kali.

(c) Permainan Lempar kaki ke tembok balik

Tujuanya melatih lemparan kaki dengan kuat lurus menyentuh lantai.kedua tangan menolak di matras berusaha membalik

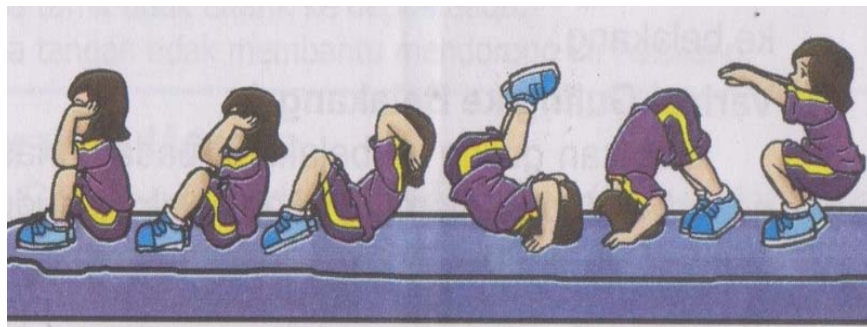
Caranya: Jika sudah bisa melakukan gerakan kedua kemudian gerakannya, dengan melakukan guling belakang berusaha menolakkan ke dua tangan,teman pasanganya membantu menekan kedua tangan di matras dengan tujuan telapak tangan menolak kuat dilakukan berpasangan secara bergantian. Tujuanya agar melempar kaki dengan kuat sampai lantai dengan bantuan tembok untuk pijakan dan bisa menolakkan tangan agar bisa membalik.Pada tahap ini gerakannya hanya dilihat dari setiap bagian tubuh tetapi juga dari amplitudo gerakan itu sendiri.



Gambar : 5.1. Permainan Lempar kaki ke tembok balik

### 3) Pengamatan

Sikap Guling Belakang Awalan sikap jongkok



Gambar 1.3. Rangkaian Guling belakang

- a) Pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu kegiatan pembelajaran
  - b) Pengisian Lembar observasi
  - c) Mendokumentasikan pembelajaran
- 4) Refleksi

Setelah Pelaksanaan PTK selesai peneliti mengamati hasil yang telah disusun dan menganalisa data yang telah diperoleh dari lembar observasi, masukan dari kolaborator yang kemudian dilakukan refleksi. Refleksi ini dilakukan untuk menilai tindakan

yang akan diberikan. Selanjutnya mengadakan evaluasi dan diskusi masalah yang muncul dalam pembelajaran dan melakukan tindakan selanjutnya.

b. Tindakan kedua (Siklus II)

**Pertemuan Pertama**

1) Perencanaan

- a) Menindaklanjuti hasil refleksi siklus 1
- b) Membuat RPP
- c) Menyiapkan alat yang akan digunakan
- d) Menyiapkan lembar pengamatan yang akan digunakan

2) Pelaksanaan

a) Pendahuluan

Siswa dibariskan dihitung, berdoa, apersepsi, motivasi, dan penyampaian tujuan pembelajaran materi yang akan dilakukan.

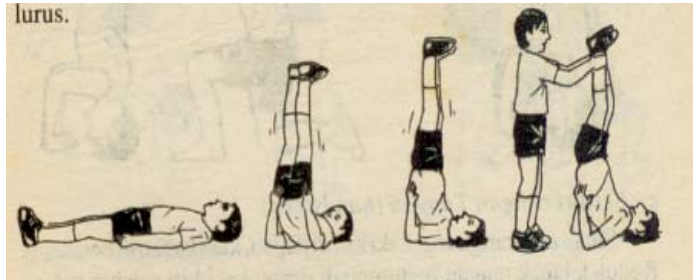
Pemanasan: Siswa diajak melakukan pemanasan dalam bentuk “permainan Sepak Bola Gajah” Caranya siswa dibagi dua kelompok. Kemudian siswa bermain sepak bola dengan sikap seperti gajah berjalan sambil menggiring, melempar bola untuk dimasukkan ke gawang lawan bila tangan lepas dari tanah pelanggaran, dilanjutkan latihan penguluran.

b) Kegiatan Inti

(1) Permainan

(a) Sikap Lilin secara klasikal

Tujuanya melatih lemparan kaki dengan kuat lurus sebagai lanjutan gerakan menguling untuk gerakan lecutan kaki yang kuat untuk berusaha bisa membalik



Gambar 6. Sikap lilin secara klasikal

Caranya adalah siswa dalam tiap regu berjajar di atas matras kemudian siswa berposisi tidur telentang dan melakukan sikap lilin seterusnya teman yang lain dengan kaki diangkat rapat lurus, tangan menumpu kuat di samping pantat dan dihitng sampai 8 kemudian kaki dijatuhkan diatas kepala selanjutnya kembali posisi lurus rilek dilakukan bergantian kelompok yang lain sampai semua siswa melakukan gerakan

(b) Permainan Guling Lempar Bola

Tujuan untuk pengenalan guling belakang dan memperkuat pergelangan tangan sebagai penyangga dan kaki agar dibiasakan rapat.



Gambar 7. Guling Lempar Bola

Caranya duduk telinjur kedua kaki menjepit bola, melakukan lemparan bola dengan kaki tangan mendorong melanjutkan gerakan kaki yang melempar.

#### (c) Permainan Guling Papan Miring

Tujuannya merangkai gerakan melempar kaki dengan kuat sampai lantai dan bisa menolakkan tangan agar bisa membalik.



Gambar : 9. Permainan Guling Papan miring

Caranya: posisi jongkok selanjutnya melakukan guling belakang berusaha menolakkan ke dua tangan dengan telapak tangan menolak kuat sampai membalik dan sikap jongkok.

## (2) Evaluasi Sikap Guling Belakang



Gambar 1.4 Rangkaian Guling belakang

- (a) Sikap awal
- (b) Saat mengguling belakang
- (c) Saat akhir

### 3. Pengamatan

- a. Pengamatan pelaksanaan pembelajaran pada waktu kegiatan pembelajaran
- b. Pengisian Lembar observasi
- c. Mendokumentasikan pembelajaran

### 4. Refleksi

Setelah Pelaksanaan PTK selesai peneliti mengamati hasil yang telah disusun dan menganalisa data yang telah diperoleh dari lembar observasi, masukan dari kolaborator yang kemudian dilakukan refleksi. Refleksi ini dilakukan untuk menilai tindakan yang akan diberikan. Selanjutnya mengadakan evaluasi dan diskusi masalah yang muncul dalam pembelajaran dan melakukan tindakan selanjutnya.

Refleksi merupakan bagian yang penting dalam langkah proses penelitian tindakan, disebabkan dengan kegiatan refleksi akan memantapkan kegiatan atau tindakan untuk mengatasi permasalahan dengan memodifikasi perencanaan sebelumnya sesuai dengan apa yang timbul dilapangan. Refleksi berfungsi sebagai sarana untuk menyamakan data, koreksi data, dan untuk validasi data (Sabarti Akhadiyah, 2007: 259).

Refleksi dilaksanakan sebagai evaluasi diri terhadap proses tindakan yang diberikan, secara kritis dan dilakukan tim kolaborator, pelaksanaanya secara terbuka dan *fair*.

Refleksi dilakukan sebagai evaluasi diri terhadap proses tindakan yang telah diberikan, secara kritis dan dilakukan oleh tim kolaborator. Pelaksanaannya terbuka dan *fair* dilakukan diskusi tentang masalah yang muncul dalam pembelajaran. Refleksi dilakukan dengan menganalisa hasil pengamatan, diskusi dengan pihak yang terkait yakni guru dan siswa. Menemukan permasalahan dan hambatan yang dialami oleh siswa kemudian mengatasi hambatan yang dialami oleh siswa. Berdasarkan tahap ini kemungkinan suatu perbaikan perencanaan tindakan selanjutnya (*action plan*) ditentukan dan membuat rencana tindakan baru (*replanning*) untuk siklus berikutnya, bila dalam tes siswa belum ada peningkatan maka siklus akan dilanjutkan lagi.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:



## 1. Lembar Pengamatan

Observasi atau pengamatan merupakan upaya mengamati pelaksanaan tindakan. Observasi terhadap proses tindakan yang sedang dilaksanakan untuk mendokumentasikan pengaruh tindakan yang dilaksanakan berorientasi ke masa yang akan datang dan memberikan dasar bagi kegiatan refleksi yang lebih kritis. Peneliti dan pengamat membuat catatan-catatan dalam catatan harian mengenai jalannya tindakan ini. Pengamatan dalam hal ini dilakukan oleh peneliti dan kolaborator, atau mungkin outsider. Pengamatan ini meliputi perilaku saat apakah sesuai dengan perencanaan atau tidak, dan dampak tindakan terhadap siswa (terbatas yang menjadi fokus penelitian). Melalui pengamatan atau monitoring, peneliti mencatat semua peristiwa hal yang terjadi untuk mengevaluasi siswa didik, sehingga informasi yang diperoleh merupakan umpan balik dari penelitian ini.

Selain observasi sebagai bentuk evaluasi keterampilan hasil belajar atau ketuntasan pencapaian siswa terhadap pengajaran yang diberikan, yaitu dengan cara memberi tes kepada siswa. pembelajaran Dalam penelitian tindakan dilakukan dan kendala tindakan semuanya dicatat dalam kegiatan observasi yang terencana secara fleksibel dan terbuka.

### a. Lembar pengamatan proses pembelajaran oleh guru

Dalam penelitian ini menggunakan dua lembar pengamatan untuk guru dan siswa. Pengamatan untuk guru selama proses Pembelajaran. Hal yang diamati antara lain: Kegiatan pendahuluan atau keterampilan membuka pembelajaran yang meliputi membariskan, presensi,

apersepsi, memberikan pemanasan sesuai dengan pelajaran. Kegiatan inti meliputi: penguasaan materi pembelajaran, strategi pembelajaran, memanfaatkan sumber belajar, penggunaan bahasa. pembelajaran yang berorientasi keterlibatan siswa, penilaian hasil belajar siswa, pemberian penghargaan dan point secara individu maupun kelompok Kegiatan akhir meliputi melakukan relaksasi dan refleksi dengan melibatkan siswa dan guru, mengevaluasi, penguatan dan kesimpulan memberi tugas di rumah memberi kesan dan pesan.

Tabel 1. Kisi-kisi Lembar Pengamatan Pembelajaran Guling Belakang Pendekatan PAIKEM Terhadap Guru

NO	Indikator	Butir Pernyataan	Skor Maksimal
1	Menggunakan berbagai alat bantu	3 butir	3
2	Membangkitkan semangat belajar siswa	3 butir	3
3	Menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar	3 butir	3
4	Memfasilitasi peserta didik agar tertarik dan berminat belajar	3 butir	3
5	Mengkondisikan pembelajaran yang menyenangkan	3 butir	3
6	Menggunakan metode kooperatif dan interaktif	3 butir	3
7	Pengelolaan kelas	3 butir	3
8	Pengelolaan sanpras	3 butir	3
9	Merefleksi anak	3 butir	3
Jumlah		27 butir	27

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Table 2. Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

NO	Kualifikasi	Skor	Kriteria penilaian proses pembelajaran
1	A	81-100	Sangat Baik
2	B	61-80	Baik
3	C	41-60	Cukup
4	D	21-40	Kurang
5	E	0-20	Sangat Kurang

- b. Lembar pengamatan untuk siswa dalam mengikuti proses pembelajaran guling belakang dengan pendekatan PAIKEM

Hal yang diamati adalah: kegiatan siswa selama pembelajaran meliputi: kegiatan saat pendahuluan yang meliputi keaktifan siswa, inovatif siswa saat mendemontrasikan gerakan pada pembelajaran guling belakang .Kegiatan inti yang meliputi partisipasi siswa pada proses pembelajaran sikap dan perilaku siswa, evaluasi. melakukan tes unjuk kerja, pengamatan pembejaran secara individu atau kelompok. Kegiatan akhir refleksi pada siswa selama mengikuti pembelajaran secara individu dan kelompok.

Tabel 3. Kisi-kisi Lembar Pengamatan Siswa dalam mengikuti Pembelajaran Senam Guling belakang dengan Pendekatan PAIKEM

NO	Indikator	Butir Pernyataan	Skor Maksikal
1	Aktif	4 butir	4
2	Inovatif	3 butir	3
3	Kreatif	3 butir	3
4	Efektif	3 butir	3
5	Menyenangkan	2 butir	2
Jumlah		15 butir	15

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor maksima}} \times 100$$

Tabel 4. Kriteria Penilaian Pembelajaran Terhadap Siswa

NO	Kualifikasi	Skor	Kriteria penilaian Proses pembelajaran
1	A	81-100	Sangat Baik
2	B	61-80	Baik
3	C	41-60	Cukup
4	D	21-40	Kurang
5	E	0-20	Sangat Kurang

c. Tes Unjuk Kerja Siswa

Catatan hasil penilaian tes unjuk kerja siswa meliputi tahapan-tahapan sikap Guling belakang yang benar dengan aspek-aspek dan skor yang ditentukan

Tabel 5. Rubrik Penilaian Guling belakan

No	Nama	Gerak Dasar Guling Belakang					Ket	
		Sikap Awal	Gerakan Mengguling	Sikap Akhir	Total Skor	Nilai		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
...								
...								
...								
34								
	Jumlah							
	Rta-rata							

Keterangan :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

#### Kriteria Penilaian

##### 1) Sikap Awal

- a. Posisi sikap jogkok, kedua tumit diangkat membelakangi matras
- b. Tekuk kedua siku tangan menghadap ke atas di samping telinga
- c. Paha menempel di perut, pandangan ke pusar dagu dan lutut dekat dada

- Skor 3 jika 3 kriteria terpenuhi
- Skor 2 Jika 2 kriteria terpenuhi
- Skor 1 jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali

##### 2) Sikap Saat mengguling

- a) Badan mengguling ke belakang lurus, secara berurutan dari pantat punggung bawah pinggang di atas Pundak
- b) Kedua tangan disamping telinga menumpu kuat di matras, angkat kaki keatas jatuhkan di belakang kepala
- c) Sentuhkan ujung kaki pada matras
- d) Tangan menolak ke atas kepala dan badan diangkat dan mendorong kuat

- Skor Jika 4 kriteria terpenuhi
- Skor Jika 3 kriteria terpenuhi
- Skor Jika 2 kriteria terpenuhi

- Skor Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali

### 3) Sikap Akhir

- a) Posisi jongkok rapat sikap kedua lengan lurus ke depan
- b) Pandangan ke bawah dilanjutkan berdiri tegak lurus

- Skor 2 Jika 2 kriteria terpenuhi

Skor 1 Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali

## 2. Kuesioner

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 140), angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi responden dalam arti tentang pribadinya, atau hal-hal yang ia ketahui dalam penelitian. Kuesioner yang dibuat dalam penelitian ini hanya untuk mengungkap motivasi tingkat kesenangan siswa dapat dilihat dalam lampiran. Kuisisioner ini terdapat lima belas pertanyaan dengan kalimat positif semua. Keterangan untuk jawaban “ ya “ pada kuisisioner mendapat skor 1 dan untuk jawaban “ tidak “ juga mendapat skor 1

Sistem pendekatan yang digunakan dalam penilaian ini dengan Penilaian Acuan Patokan (PAP) yakni dengan cara membandingkan dengan kriteria patokan yang telah ditetapkan oleh guru. Pendekatan ini ini menitik beratkan pada apa yang telah dilakukan oleh peserta didik. Jadi penilaian acuan patokan meneliti apa yang dapat dikerjakan oleh peserta didik, bukan membandingkan dengan peserta didik dengan teman sekelasnya. melainkan dengan suatu kriteria atau patokan yang spesifik

Tabel 6. Kriteria Tanggapan Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Guling Belakang dengan pendekatan PAIKEM

Skor	Kriteria Tanggapan
67-100	Sangat senang
34-66	Senang
0-33	Kurang senang

Keterangan : Ya = 1 Tidak = 1

Skor maksimal : 15

Hasil dari evaluasi belajar dilihat dari kemampuan tes unjuk kerja siswa melalui prosentase keberhasilan dan sebagai umpan balik atas pembelajaran yang dilaksanakan peneliti meminta pendapat dari kolaborator dan siswa atas pengajaran yang baru diberikan.

**E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan ini menggunakan teknik triangulasi data, yaitu perpaduan antara hasil pengamatan saat pembelajaran, angket dan dokumentasi yang terdiri :

Teknik pengamatan:

1. Pengamatan terhadap perubahan perilaku dan sikap untuk aspek afektif dan psikomotorik
2. Penugasan untuk aspek kognitif

Alat pengumpulan data:

- a) Lembar pengamatan. Lembar pengamatan berguna untuk mengamati siswa dalam kegiatan aktifitas pembelajaran secara sistematis berupa lembaran catatan siswa.
- b) Lembar tugas siswa. Lembar tugas ini untuk mencatat hasil pelaksanaan aktifitas siswa setiap regu guna mengetahui peningkatan aktifitas.kerjasama dan hasil belajar.
- c) Lembar penilaian berupa lembar penilaian yang berguna untuk mencatat hasil belajar akhir pelaksanaan evaluasi siswa.

Metode tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes praktik ketrampilan sebelum pengajaran dengan metode demonstrasi dan sesudah dengan model bermain. Metode non tes yang digunakan adalah observasi, catatan lapangan.

### 3. Observasi

Menurut Suharsimi Arikunto (1996: 146 ) observasi meliputi kegiatan pemuatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera. Peneliti menggunakan observasi sistematis dalam mengamati kegiatan belajar siswa. Observasi sistematis yang dilakukan oleh pengamat dengan menggunakan pedoman sebagai instrumen. Pedoman instrumen berisi sebuah daftar jenis kegiatan yang mungkin timbul dan akan diamati.

### 4. Catatan Lapangan

Catatan lapangan dipakai untuk mencatat hal-hal yang terjadi saat dilakukan kegiatan penelitian dan diisi saat proses pembelajaran berlangsung. Pada saat proses pembelajaran, guru dibantu kolaborator



mengajar sambil mengamati kegiatan siswa. Pada saat pembelajaran telah usai guru bersama kolaborator memadukan catatan yang didapat dari pembelajaran.

#### 5. Tes ketrampilan

Untuk mendapatkan data hasil unjuk kerja, peneliti menilai hasil tes keterampilan siswa dengan menggunakan pedoman instrumen dari lampiran hasil tes unjuk kerja karya KKG Guru Pendidikan Jasmani

##### a. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian tindakan kolaboratif ini berupa (1) panduan observasi untuk tindakan belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran guling belakang sebelum menggunakan Pendekatan PAIKEM ada pada lampiran , (2) panduan observasi pembelajaran guling belakang sesudah menggunakan pendekatan PAIKEM

Dengan menggunakan panduan lampiran peneliti akan mendapatkan informasi atau data tentang: aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran guling belakang, Caranya peneliti dan pengamat yang lain setiap melihat siswa melakukan tindakan belajar yang sesuai dengan indikator yang telah dijabarkan dalam pedoman observasi pada lampiran, peneliti dengan cepat *mentoly*. Akhir kegiatan pembelajaran peneliti beserta pengamat yang lain menjumlahkan dari hasil sebagai pedoman untuk mendeskripsikan masalah kerjasama, aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran guling belakang. Sedangkan untuk menjaring keterampilan guling belakang dilakukan penilaian oleh guru Pendidikan jasmani.

## **F. Teknik Analisis Data**

Supaya mendapatkan derajat kepercayaan yang tinggi, keabsahan data perlu diperiksa dengan triangulasi (Denzim Moleong, 1994: 178 ) membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaaan yang memanfaatkan sumber, metode, penyidik dan teori. Dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan penyidik. Triangulasi sumber dalam penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dan penyidik. Triangulasi sumber dalam penelitian ini dicapai dengan jalan membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil awal pelajaran.

Triangulasi penyidik yaitu dengan jalan memanfaatkan pengamat lainnya untuk keperluan pengecekan kembali derajat kepercayaan data. Untuk data kualitatif dianalisis dengan statisik deskriptif yaitu dengan dianalisis dengan model alur. Teknik ini terdiri dari tiga alur kegiatan yang berlangsung secara bersamaan yaitu reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan/verifikasi, yang dimaksud dengan reduksi data adalah kegiatan pemilihan data, penyederhanaan data serta transformasi data kasar dari catatan pengamatan, angket dan hasil tes. Hasil reduksi berupa uraian singkat yang telah digolongkan dalam suatu kegiatan tertentu. Penyajian data berupa sekumpulan informasi dalam bentuk teks naratif yang disusun, diatur, diringkas dalam bentuk kategori-kategori sehingga mudah dipahami makna yang terkandung di dalamnya. Penarikan kesimpulan dilakukan secara bertahap, yaitu dari kumpulan makna setiap kategori disimpulkan sementara, kemudian diadakan verivikasi untuk

memperoleh kesimpulan yang kokoh dengan cara berdiskusi bersama mitra kolaborasi.

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini berupa data-data dalam bentuk lembar observasi, kuesioner dan tes keterampilan guling belakang

1. Analisis data, lembar observasi dan kuisisioner

Data obervasi diperoleh pada setiap tindakan untuk menilai proses pembelajaran guru kelas dan diskusi dengan kolaborator, sedangkan kuisisioner diberikan siswa dan digunakan untuk menilai pembelajaran yang diberikan guru sudah berhasil atau belum berhasil. Kedua data disajikan secara deskriptif pada hasil penelitian

2. Analisis Data hasil Pembelajaran Guling Belakang Siswa

Hasil pembelajaran guling belakang yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung nilai rata-rata, kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang didasarkan pada ketuntasan siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan.

#### **G. Indikator Keberhasilan Tindakan**

Tingkat keberhasilan tindakan meliputi perubahan siswa dalam mengikuti pembelajaran senam guling belakang, siswa terlihat aktif, antusias, semangat, bangga, senang, paham dalam mengikuti pembelajaran serta ditandai dengan peningkatan nilai serta keterampilan, penguasaan sikap gerak guling belakang.

Indikator keberhasilan tindakan ini dikatakan berhasil dan berhenti apabila tingkat keberhasilan siswa dalam penelitian ini diukur menggunakan standar nilai batas ketentutasan pencapaian 85 % dari seluruh siswa dalam kelas, pada

penguasaan sikap gerak guling belakang. Dan apabila nilai siswa secara individu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal dalam senam guling belakang batas nilai terendah 75, dengan mempertimbangkan tingkat kemampuan rata-rata peserta didik, kompleksitas, kompetensi serta kemampuan sumber daya pendukung meliputi warga sekolah, sarana dan prasarana pendidikan.

1. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) menurut Depdiknas dalam Atik Sugiyanto (2008: 14) sebagai berikut;

- a. Kompleksitas, semakin kompleks (sukar) nilainya rendah tetapi semakin mudah nilainya tinggi
  - 1) Tinggi, rentang nilai antara 40 – 59
  - 2) Sedang, rentang nilai antara 60 - 79
  - 3) Rendah, rentang nilai antara 80 -100
- b. Sumber pendukung pendidik semakin tinggi sumber daya pendukung pendidik nilainya semakin tinggi
  - 1) Tinggi, rentang nilai antara 80 - 100
  - 2) Sedang, rentang nilai antara 60 - 79
  - 3) Rendah, rentang nilai antara 40 - 59
- c. Intake semakin tinggi kemampuan awal siswa (intake) nilainya semakin tinggi
  - 1) Tinggi, rentang nilai antara 80 - 100
  - 2) Sedang, rentang nilai antara 60 - 79
  - 3) Rendah, rentang nilai antara 40 - 59

Nilai ketuntasanya adalah rata-rata setiap nilai dari kriteria yang ditentukan sebagai berikut kompetensi Sikap Gerak Guling belakang siswa kelas IV SD Semarang 2 yang sudah ditentukan sebagai berikut :

$$KKM = \frac{75+76+74+75}{4} = 75$$

4

Jadi untuk dikatakan berhasil dalam keterampilan guling belakang siswa harus mampu mencapai atau melampaui nilai 75.

2. Sedangkan untuk menentukan tingkat keberhasilan siswa dalam penelitian ini adalah:

a. Ketuntasan Individual =  $\frac{\text{Skor yang diperoleh siswa}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$

Target ketuntasan perkembangan ketrampilan Guling belakang siswa 85% mencapai KKM

b. Prosentase Penguasaan kegiatan secara kelas yang dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Ketuntasan klasikal} = \frac{\text{Jumlah subyek berhasil}}{\text{Jumlah seluruh}} \times 100\%$$

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Diskripsi Lokasi, Subyek, Waktu, dan Data Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Semarangan 2, UPT Pelayanan Pendidikan Kecamatan Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Lokasi penelitian di halaman sekolah. Subyek penelitian siswa kelas IV yang berjumlah 34 siswa yang terdiri dari 14 siswa putra dan 20 siswa putri, Penelitian ini dilaksanakan hari Rabu dan Sabtu mulai tanggal 27 Mei 2015 sampai 17 Juni 2015 pada semester II tahun pelajaran 2014/2015 selama dua siklus dengan empat pertemuan.

Teknik pengumpulan data menggunakan analisis data lembar observasi, tes unjuk kerja siswa, dan angket. Data yang diambil adalah mengenai meningkatkan ketrampilan guling belakang dengan pendekatan PAIKEM di SD Semarangan 2 Godean pada siswa kelas IV. Kolabolator dalam penelitian ini adalah guru Pendidikan Jasmani yakni Sri Sumiyati, S.Pd.Jas Guru SD Ngringin Moyudan sebagai kolaborator 1, dan Suhardi, S.Pd guru SD Malangan Moyudan sebagai kolabulator 2 merupakan teman sejawat yang berkompeten dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya senam. Legalitas dari kolabolator ini dengan tingkat pendidikan yang relevan dan pengalaman mengajar sudah lebih dari 25 tahun tugas dari kedua kolabulator menilai proses pembelajaran yang dilakukan peneliti.

#### **B. Diskripsi Hasil Penelitian**

Proses Penelitian diawali dengan peneliti melakukan observasi terhadap proses pembelajaran guling belakang pada siswa kelas IV SD Semarangan 2

Godean, dalam observasi tersebut ditemukan bahwa hasil belajar ketrampilan guling belakang masih rendah dan dibawah KKM mencakup 20,59% dari jumlah siswa SD Semarangan 2. Selanjutnya peneliti melakukan peningkatan dalam pembelajarana guling belakang dengan menggunakan model pembelajaran PAIKEM pada siswa kelas IV SD Semarangan 2 dengan modifikasi permainan dan peralatan yang inovasi dalam berolahraga senam.

Proses penelitian ini dijabarkan melalui empat tahapan dalam siklus sebagai berikut:

## **1. Siklus I**

### **a. Perencanaan (*Planning*)**

Pada setiap perencanaan kegiatan yang akan dilakukan adalah menentukan fokus penelitian, membuat skenario pembelajaran dan menyiapkan sarana dan prasarana yang akan diperlukan dalam proses pembelajaran. Pada tahap ini peneliti dan kolabolator sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan siklus pertama ini, skenario pembelajaran tersebut dibuat dalam bentuk Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

### **b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)**

Pelaksanaan tindakan kelas pada Proses pembelajaran dalam siklus 1 (satu) berlangsung dua kali pertemuan, pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 6 Juni 2015 pertemuan kedua dilaksanakan hari Rabu tanggal 10 Juni 2015, Selama 3 jam pelajaran

(115 menit @jam pelajaran 35 menit) dengan urutan kegiatan sebagai berikut:

Guru masuk kelas dengan memberi salam, berdoa, presensi dan menginformasikan pembelajaran sampai empat kali pertemuan senam guling belakang, guru menyampaikan tujuan pembelajaran dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari dalam bermain, di jalan, di rumah kalau terjadi sesuatu bisa berguling untuk menghindari cedera yang lebih parah.

Guru memutar video senam dengan LCD proyektor tentang anak yang melakukan guling belakang, menunjukkan gambar guling belakang, mengenalkan alat yang digunakan dalam pembelajaran guling belakang, kemudian dibawa ke halaman untuk melakukan pembelajaran dengan dikelompokkan menjadi 5 (lima), melakukan pemanasan dengan permainan gerobak dorong dengan cara anak berpasangan depan belakang, anak yang depan menumpu dengan tangan kedua kaki dipegang pasangannya ditempelkan pada pinggang pasangannya, dengan aba-aba yak berjalan dengan tangan sampai batas kemudian gantian, dilanjutkan senam penguluran.

Permainan pertama melakukan timbangan goyang caranya duduk kaki ditekuk tangan memegang tulang kering, merebahkan badan melakukan timbangan goyang.



Permainan kedua ingkung ayam dari sikap telentang kedua kaki diangkat, dipindah lurus diatas kepala sampai lantai tolakan kedua telapak tangan disamping telinga.

Permainan ketiga lempar kaki ke tembok, caranya dengan bantuan teman dari posisi duduk merebahkan badan sambil melemparkan kedua kaki melewati kepala sampai ke tembok kemudian di tahan.

Permainan keempat guling pada papan miring, anak mengambil sikap jongkok untuk melakukan guling belakang pada matras yang ditempatkan pada posisi miring.

Setelah melakukan permainan guru menyuruh anak melakukan guling belakang pada matras, anak yang terbaik melakukan untuk contoh dilanjutkan latihan pada kelompok masing-masing pada matras yang datar, setelah beberapa kali melakukan guling belakang matras dipindahkan pada lantai yang posisinya miring untuk memudahkan melakukan latihan guling belakang. Pada akhir pembelajaran anak dievaluasi ketrampilan guling belakangnya secara individu dan pembelajaran diakhiri dengan pendinginan.

### **C. Observasi**

Pada siklus pertama dua kolabolator melakukan pengamatan, menilai, dan mendokumentasikan hal-hal yang terjadi pada proses pembelajaran baik terhadap guru peneliti maupun pada siswa. Pengamatan dan penilaian yang dilakukan kolabolator dengan hasil sebagai berikut:

## 1. Hasil Pengamatan Kelas terhadap Guru

Berdasarkan hasil pengamatan proses pembelajaran selama berlangsung maka dapat diperoleh pengamatan terhadap guru dalam menyampaikan materi pada pertemuan pertama dengan pertemuan kedua, gambaran pembelajaran tersebut sebagai berikut:

- a. Pada pembelajaran pendahuluan diawali dengan salam, berdoa, presensi dan waktu pemutaran video anak melakukan senam semua siswa memperhatikan sampai pemanasan dan penguluran anak melakukan dengan semangat tinggi.
- b. Kegiatan inti dari semua anak aktif melakukan apa yang ditugaskan guru dengan semangat dan keberanian dan tolong menolong sangat nampak dalam kegiatan pada kelompoknya.
- c. Kegiatan penutup pada refleksi guru menyampaikan inti dari pembelajaran anak dengan senang memperhatikan dan melakukan.

## 2. Hasil Pembelajaran Siswa oleh Guru

Setelah selesai tindakan pada siklus pertama peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan pada pertemuan pertama dan kedua. Proses pembelajaran yang kedua sudah ada peningkatan dalam melakukan guling belakang dari pada pertemuan pertama. Hasil proses pembelajaran guling belakang yang dicapai siswa meningkat dari pertemuan pertama dengan nilai rata-rata 67 menjadi 73 dan persentase ketuntasan siswa meningkat dari 44%

menjadi 58%. Namun, presentase ketuntasan belum memenuhi target yang di canangkan sekolah yaitu 85% sebagai ketuntasan klasikal.

### 3. Angket siswa

Lembar angket yang dibagikan siswa diperoleh jawaban dalam tabel berikut ini:

Tabel 7. Jawaban Angket Siswa Mengenai Pembelajaran Guling Belakang dengan Pendekatan PAIKEM Pada Akhir Siklus 1

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Aktif	1. Saya bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	21	13
		2. Guru aktif membantu siswa dalam menguasai materi	27	7
		3. Saya mengerti penjelasan guru	33	1
		4. Saya memperoleh kesempatan untuk bertanya	34	0
2	Inovatif	5. Saya senang melihat tayanagan senam dengan LCD	26	8
		6. Penggunaan bola membantu saya untuk proses guling	1	33
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu menjadikan guling tidak sakit	29	5
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	26	8
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling	11	23
		10.Saya saling bekerja sama dalam kelompok	28	6
4	Efektif	11.Saya senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	25	9
		12. Saya senang guling pada matras papan miring	4	30
		13. Saya merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa	29	5
5	Menyenangkan	14. Saya senang melakukan guling belakang dengan banyak	9	25

		cara		
		15. Saya senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	23	11
			326	184

Berdasarkan jawaban siswa di atas peneliti menyimpulkan selama pembelajaran anak aktif, efektif, dan menyenangkan dalam melakukan guling belakang. Hal tersebut dibuktikan dengan meningkatnya hasil jawaban siswa dari sebelum diberi tindakan 30,78% menjadi 63,92% sesudah diberi tindakan pada siklus pertama.

#### 4. Hasil Unjuk Kerja

Hasil pengamatan kolabulator membandingkan pertemuan pertama dan kedua ada peningkatan dari data 34 siswa 14 siswa belum tuntas atau 41,18% yang sudah tuntas 20 siswa atau 58,82%.

#### 5. Refleksi

Setelah selesai tindakan peneliti dan kolabulator mendiskusikan hasil pengamatan untuk tidak lanjut. Dengan adanya penelitian tindakan ini meningkatkan gairah dan semangat siswa dalam melakukan pembelajaran khususnya guling belakang.

Bedasarkan hasil diatas peneliti dan kolabulator membandingkan hasil penelitian pembelajaran pertama dan kedua diperoleh data 14 siswa belum tuntas atau 41,18% yang sudah tuntas 20 siswa atau 58,82%.

Setelah koordinasi dengan kolabolator disarankan untuk melanjutkan ke siklus II agar diperoleh hasil yang maksimal, hasil diskusi dengan kolabolator sebagai berikut:

- Peneliti : Apa masukan saudara dalam pembelajaran guling belakang yang baru saja dilaksanakan?
- Kolabolator 1 : Dari hasil pengamatan saya siswa cukup tertarik aktif tetapi belum menyenangkan karena masih ada beberapa anak yang takut
- Kolabolator 2 : Dari hasil pengamatan saya pembelajaran cukup menarik anak aktif tetapi perlu ditingkatkan lagi
- Peneliti : Apakah proses pembelajaran berlangsung efektif?
- Kolabolator 1 : Pembelajaran sudah efektif tetapi perlu dioptimalkan lagi pengawasan dan pemberian motivasi pada kelompok
- Kolabolator 2 : Sudah efektif dengan dibuatnya kelompok yang banyak sehingga kesempatan mencoba anak lebih sering.
- Peneliti : Bagaimana kemampuan siswa dalam proses pembelajaran guling belakang?
- Kolabolator 1 : Cukup baik, siswa perlu dimotifasi dengan teman sekelompoknya agar berkurang ketakutannya
- Kolabolator 2 : Sebagian siswa sudah mampu melakukan tetapi saat tolakan tangan perlu mendapatkan perhatian lebih
- Peneliti : Saya setuju dengan masukan saudara, memang hasilnya baru cukup belum baik karena masih ada beberapa anak yang takut melakukan guling belakang sehingga hasilnya kurang maksimal.

## 2. Siklus II

### a. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap ini, peneliti dan kolabolator berdasarkan diskusi sudah mendata dan mengidentifikasi serta menganalisis yang akan dilakukan dalam penelitian tindakan pada siklus kedua hasil refleksi dari siklus

pertama. Skenario pembelajaran tersebut dibuat dalam bentuk rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP)

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran siklus kedua berlangsung dua kali pertemuan pada hari Sabtu 13 Juni 2015 dan Rabu 17 Juni 2015 selama 3 jam pelajaran (115 menit @jam 35). Pada siklus kedua ini peneliti menggunakan tiga permainan permainan sikap lilin, guling belakang lempar bola, dan guling papan miring. Adapun jalannya pembelajaran sebagai berikut: diawali dengan berdoa, presensi, apersepsi, dan pemutaran video senam. Kemudian dilanjutkan dengan pemanasan dalam bentuk permainan kelompok dilanjutkan penguluran.

Pembelajaran ini ditujukan untuk materi guling belakang yang dikemas dalam bentuk bermain. Adapun jalannya pembelajaran sebagai berikut. Permainan pertama Sikap Lilin cara siswa telentang kedua kaki diangkat keatas sampai sampai kaki dan badan lurus kedua tangan menahan spaya tetap lurus dilakukan 3-5 kali..

Permainan kedua Guling belakang lempar bola, caranya siswa dari posisi duduk menjepit bola dengan kedua kaki dilanjutkan merebahkan badan sambil melemparkan bola melewati kepala kedua tangan mendorong disamping telinga sehingga terjadi guling.

Permainan ketiga Guling papan miring kombinasi lempar bola, caranya siswa dari posisi duduk menjepit bola dengan kedua kaki dilanjutkan merebahkan badan sambil melemparkan bola melewati kepala

kedua tangan mendorong disamping telinga sehingga terjadi guling pada matras papan miring.

c. Observasi

Pelaksanaan penelitian ini peneliti masih didampingi dua kolabolator, hasil pengamatannya sebagai berikut:

1) Hasil Pengamatan Kelas oleh Guru

Berdasarkan hasil pengamatan kedua kolabolator dalam pertemuan pertama diperoleh nilai rata-rata 85, hal tersebut karena siswa mulai berani melakukan dan berkurang rasa takutnya. Selanjutnya pada pertemuan kedua nilai rata-rata dari kolabolator meningkat menjadi 90 sehingga proses pembelajaran berlangsung amat baik

Hasil pengamatan siswa kolabolator bahwa pada pertemuan pertama selama mengikuti pembelajaran ada beberapa siswa yang belum berani melakukan guling belakang tetapi pada pertemuan berikutnya mulai berani melakukan walau hasilnya belum maksimal. Hal tersebut dikarenakan anak sudah tidak merasa takut karena selalu dimotifasi guru dan teman-temannya yang pada kerja kelompoknya bagus.

2) Hasil Pembelajaran Siswa oleh Guru

Setelah selesai tindakan peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Proses

pembelajaran yang dicapai meningkat pertemuan pertama dengan nilai rata-rata kelas 74 menjadi 90

### 3) Angket Siswa

Hasil angket siswa pada siklus kedua seperti pada taber berikut ini.

Tabel 8 Jawaban Angket Siswa Mengenai Pembelajaran Guling Belakang Pada Akhir siklus II

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Aktif	1. Saya bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	34	0
		2. Guru aktif membantu siswa dalam menguasai materi	33	1
		3. Saya mengerti penjelasan guru	34	0
		4. Saya memperoleh kesempatan untuk bertanya	34	0
2	Inovatif	5. Saya senang melihat tayanagan senam dengan LCD	33	1
		6. Penggunaan bola membantu saya untuk proses guling	34	0
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu menjadikan guling tidak sakit	34	0
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	34	0
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling	34	0
		10.Saya saling bekerja sama dalam kelompok	34	0
4	Efektif	11.Saya senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	33	1
		12. Saya senang guling pada matras papan miring	34	0
		13. Saya merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa	33	1
5	Menyenangkan	14. Saya senang melakukan guling belakang dengan banyak cara	34	0



		15. Saya senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	29	5
Jumlah			501	9

Berdasarkan jawaban di atas peneliti pembelajaran yang diberikan guru menyenangkan dan efektif, sehingga siswa aktif dalam mengikuti pembelajaran guling belakang dan siswa merasa pembelajaran yang diberikan guru sangat menyenangkan karena banyak permainan yang selama ini belum pernah dilakukan. Hal ini dibuktikan dengan meningkatnya jawaban siswa dari siklus pertama 63,92 % meningkat sebesar 34,50% atau menjadi 98,42% pada siklus kedua.

4) Hasil Ujuk Kerja Siswa

Pada akhir tindakan siklus kedua peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Selama pertemuan siklus kedua siswa tidak mengalami kesulitan dalam pembelajaran dan unjuk kerja, karena kesalahan saat mengguling tinggal tiga , siswa tidak takut melakukan guling belakang, pada hasil pembelajaran guling belakang meningkat dengan nilai rata-rata 86,93 atau 91,18%, hasil dari seluruh siklus dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 9 Hasil pengamatan Proses Pembelajaran Guling Belakang terhadap siswa pada keseluruhan siklus

Pelaksanaan	Ketuntasan Siswa
	Data awal 20,59%

	Siklus I	Siklus II
Pertemuan 1	44,12%	76,47 %
Pertemuan 2	58,82%	91,18%

$$\text{Data awal} = \frac{\sum \text{Siswa tuntas}}{\sum \text{siswa}} \times 100\% = \frac{7}{34} \times 100\% = 20,59\%$$

$$\text{Siklus 1} = \frac{\sum \text{Siswa tuntas}}{\sum \text{siswa}} \times 100\% = \frac{20}{34} \times 100\% = 58,82\%$$

$$\text{Siklus 2} = \frac{\sum \text{Siswa tuntas}}{\sum \text{siswa}} \times 100\% = \frac{31}{34} \times 100\% = 91,18\%$$

Berdasarkan table 9 tersebut maka peneliti simpulkan bahwa dari awal pertemuan sebelum diberi tindakan ke siklus 2 (dua) terjadi peningkatan 70,6% yang dibuktikan dengan ketuntasan awal pembelajaran 20,59% menjadi 91,18% pada siklus kedua

**D. Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan refleksi dari analisa data yang terkumpul maka hasil tindakan kelas menunjukkan bahwa pada akhir siklus mengalami peningkatan mutu pembelajaran. Hal tersebut dapat dilihat pada data hasil observasi pembelajaran guru, data hasil observasi terhadap sikap siswa, dan data hasil unjuk kemampuan guling belakang siswa berikut ini:

**1. Siklus I**

Pada siklus I tindakan dalam proses pembelajaran guling belakang dengan pendekatan PAIKEM pada siswa kelas IV SDN Semarang 2 sudah tepat. Dalam proses pembelajaran sebagian besar siswa merasa

senang, tidak takut, gembira melakukan teknik dasar guling belakang dengan benar. Metode pembelajaran telah disesuaikan dengan karakteristik Pertumbuhan dan perkembangan siswa sehingga siswa merasa mudah melakukan setiap gerakan yang dilakukan.

## **2. Siklus II**

Pada siklus II proses pembelajaran guling belakang dengan pendekatan PAIKEM sudah lebih baik lagi dan memuaskan. Tindakan yang diberikan pada siklus II dengan menambah variasi permainan dan mengkombinasikan menjadikan pembelajaran semakin menarik, siswa melakukan dengan semangat tinggi dan tidak merasa takut sehingga hasil gerakan teknik guling belakang semakin baik, keterangan pendukung pada lampiran.

Dengan demikian tindakan pada ketrampilan guling belakang pada siswa kelas IV SD Semarang 2, Godean, Sleman dikatakan berhasil. Setelah dilakukan evaluasi terhadap tindakan kelas yang telah dilaksanakan selama dua siklus, pendekatan pembelajaran ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk proses pembelajaran selanjutnya. Sedangkan tindakan yang kurang berhasil diharapkan menjadi telaah untuk perbaikan dan penyempurnaan. Keberhasilan pembelajaran guling belakang dengan metode PAIKEM memudahkan guru dalam menyampaikan pembelajaran. Siswa termotivasi untuk menunjukkan kemampuan terbaiknya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan Penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan oleh Kolabolator dan Peneliti diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Hasil pengamatan terhadap guru dalam proses pembelajaran hasilnya menunjukkan peningkatan pada empat kali pertemuan, sehingga pelaksanaan berlangsung baik mencapai 93 kriteria amat baik
2. Hasil pengamatan terhadap siswa dalam proses pembelajaran hasilnya menunjukkan peningkatan pada 4 pertemuan, pelaksanaan pembelajaran berlangsung baik mencapai 90 kriteria amat baik
3. Hasil ketrampilan guling belakang melalui pembelajaran PAIKEM terjadi peningkatan dari hasil tes awal sebelum tindakan sampai empat kali pertemuan, 31 siswa tuntas atau 91,18.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketrampilan guling belakang siswa kelas IV SD Semarang 2, Godean, Sleman mengalami peningkatan, sehingga dapat diimplikasikan oleh guru dalam proses pembelajaran, perlu memberikan variasi pembelajaran (metode, strategi, model atau pendekatan pembelajaran) agar hasil pembelajaran siswa meningkat dan siswa tertarik mengikuti materi pembelajaran yang diajarkan guru.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Penelitian tindakan kelas pada kelas IV SD Semarangan 2, Godean, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta masih sangat terbatas sehingga belum mampu menuntaskan 100% dari jumlah siswa, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut yang dapat menuntaskan.

Yang menjadi hambatan penelitian ini sehingga pada saat yang akan datang keterbatasan tersebut menjadi bahan penyelesaian pada pembelajaran selanjutnya. Adapun keterbatasan tersebut adalah waktu, tenaga, pikiran penulis, dan rencana pelaksanaan pembelajaran pada siklus sama, serta pembelajaran ini sebagai remedial dari pembelajaran senam guling belakang sebelumnya yang hasilnya belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimum

### **D. Saran-saran**

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan di atas, disampaikan saran sebagai berikut.

1. Penelitian ini masih sangat terbatas sehingga belum mampu menuntaskan 100% dari jumlah siswa, sehingga perlu adanya penelitian lebih lanjut.
2. Guru perlu banyak melakukan perbaikan pembelajaran dalam rangka meningkatkan pencapaian nilai Kriteria Ketuntasan Minimum.
3. Bagi siswa agar lebih percaya diri dalam mengikuti pembelajaran guling belakang maupun materi senam lantai lainnya, serta membantu teman yang belum mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimum.

4. Bagi sekolah agar menyediakan dan memperbarui sarana prasarana Olahraga senam lantai, sehingga semua siswa dapat terpenuhi dalam melakukan Olahraga dengan senang.
5. Agar penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam melakukan Penelitian bagi peneliti lain dan berusaha mengembangkannya.
6. Perlu bagi guru Pendidikan Jasmani atau calon guru dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan masukan dan memberikan gambaran dalam mengajar guling belakang materi senam lantai yang sesuai dengan kebutuhan guru.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mahendra, (2000). *Senam Teori dan Praktek*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Ahmadi, Lif Khoiru Amri , sofyan, (2011) *PAIKEM GEMBROT* : Jakarta : Prestasi  
pustaka karya
- A. Tarmizi Ramadhan.2008.Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif,Bandung:  
Remaja Rosda karya
- Arifin Zaenal,1989.Pendekatan dalam Proses belajar Mengajar, Bandung, Remaja  
Karya
- Atik Sugiyanto (2009), *Skripsi*. Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri I Wonogoro Kulon Kecamatan Rembang Kabupaten Purbalingga Yogyakarta : UNY
- Bandi Utama, (2010). *Bermain dalam Pendidikan Jasmani*, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Bagus Panuntun, (2009). *Skripsi*. Peningkatan Pembelajaran Guling Belakang Melalui Pendekatan PAKEM Pada Siswa Kelas V SD Negeri Girirejo Kecamatan Tegalrejo Kabupaten Magelang. Yogyakarta : UNY
- Depdiknas.(2003). *UURI No. 20 Tahun 2003.Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Asa Mandiri
- . (2006). *KTSP*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Desmita, (2010).*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung: Remaja Rosda karya
- Farida Mulyaningsih, (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI*, Jakarta: Jepe Press Media Utama
- Ismadi.(2007). *Gembira Bermain*. Jakarta: Literatur
- Kun Wuryantoro, (2010). *Skripsi*.Upaya Peningkatan Ketrampilan Meroda Melalui Permainan Tali Pada Siswa Kelas VIII A MTS MA'Arif NU Kemiri Purworejo,Yogyakarta: UNY

- Lexy Denzim Moleong, (1994). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung, Remaja Rosda Karya
- Mahmud Dimiyati, (1995). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta: UPP Universitas Negeri Yogyakarta
- Monks.( 1996), *Psikologi Perkembangan Pengantar Dalam Berbagai bagiannya*: Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Poerwodarminta, W.J.S. ( 2005). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Pardjono, dkk ( 2007 ). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*, Yogyakarta: UNY
- Parsiyem, (2014). *Skripsi. Meningkatkan Keterampilan Guling Belakang dalam Senam Melalui Model STAD Modifikasi Bermain Bola Siswa Kelas V SD Glagahan Pandak Bantul Tahun Pelajaran 2013/2014*. Yogyakarta : UNY
- Rusli Lutan. (1996). *Modifikasi pembelajaran*. Jakarta: Literatur
- Suharsimi Arikunto, (2010) *.Penelitian Tindakan Untuk Guru, Kepala Sekolah dan Pengawas* , Yogyakarta: Aditya Media
- Sabarti Akhadih. ( 2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Gramedia
- Sugiyanto. (2001). *Perkembangan Dan Belajar Motorik*. Universitas Terbuka : Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono. (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sumantri, Mulyani dan Syadih, N .(2007). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Suharsimi Arikunto, dkk. (2006.) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Trianto, (2009). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif Progresif*. Jakarta Kencana Prenada Media Grup
- Wijaya, C dan Rusyan (1991). *Kemampuan Dasar Guru Dalam Proses Belajar Mengajar*. Bandung : PT. Remaja Rosda
- Wuryati Soekarno, (2003) *Teori dan Praktek Senam Dasar*, Jakarta: Intan Pariwara





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 380/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

08 Mei 2015

Yth : Ka. UPT Pelayanan Pendidikan Kec. Godean  
Kab. Sleman, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Suharyanto  
NIM : 13604227033  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 08 Mei s.d 17 Juni 2015  
Tempat/obyek : SD Semarangan 2 Godean  
Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang  
Menggunakan Pendekatan Paikem Kelas IV SD Semarangan 2  
Godean Tahun 2014/2015

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,  
Drs. Rimpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Semarangan 2 Godean
2. Kaprodi. PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian  
Hal : Permohonan Ijin Uji Coba Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin uji coba penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : SUHARYANTO  
Nomor Mahasiswa : 13604227033  
Program Studi : PGSD PENJAS 1 PKS  
Judul Skripsi : PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI  
GULING BELAKANG MENGGUNAKAN PENDEKATAN FAIKEM  
KELAS IV SD SEMARANGAN 2 GODEAN TAHUN 2014/2015

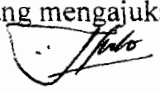
Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : 8 Mei 2015 s/d 17 Juni 2015  
Tempat / objek : SD SEMARANGAN 2 GODEAN

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 8 Mei 2015

Yang mengajukan,

  
SUHARYANTO  
NIM. 13604227033

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Drs. SRIAWAN, M. Kes.  
NIP. 195808301987031003

Dosen Pembimbing,



Dr. SRI WINARNI, M. Pd  
NIP. 197002051994032001



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAHRAHA**  
**UPT PELAYANAN PENDIDIKAN KECAMATAN GODEAN**  
Alamat : Jl Suparjo No 3, Sidoluhur, Godean, Sleman, Yogyakarta 55564  
Telepon (0274)798568

Sleman, 26 Mei 2015

Nomor : 423.6/60  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas  
Negeri Yogyakarta  
di Yogyakarta

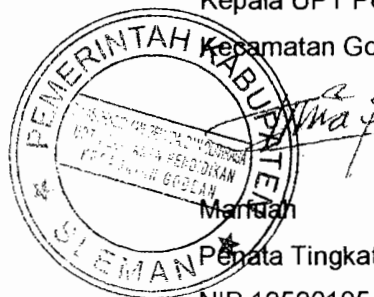
Menanggapi surat Saudara nomor 380/UN.34.16/PP/2015,  
tanggal 8 Mei 2015 perihal Ijin Penelitian untuk saudara:

Nama : Suharyanto  
No. Mahasiswa : 13604227033  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

dengan ini pada prinsipnya kami dapat mengijinkan apabila  
sekolah SD Negeri Semarang 2 Godean tidak berkeberatan.

Demikian ijin ini kami sampaikan agar dipergunakan  
sebagaimana mestinya dan setelah selesai agar menyampaikan  
hasil penelitiannya.

Kepala UPT Pelayanan Pendidikan  
Kecamatan Godean



Penata Tingkat I, III/d

NIP 19590105 198303 2 005



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA, DAN OLAH RAGA**  
**UPT PELAYANAN PENDIDIKAN KECAMATAN GODEAN**

Alamat : Jl Suparjo No 3, Sidoluhur, Godean, Sleman, Yogyakarta 55564  
Telepon (0274)798568

Sleman, 27 Juli 2015

Nomor : 423.6/78  
Sifat : Biasa  
Lampiran : -  
Perihal : Keterangan Penelitian

Kepala UPT Pelayanan Pendidikan Kecamatan Godean yang bertanda tangan di bawah ini:

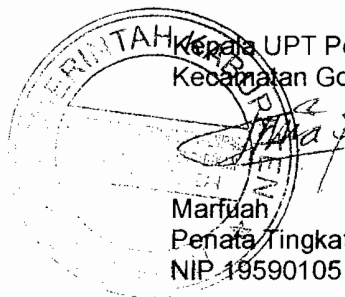
Nama : Marfuah  
NIP : 19590105 198303 2 005  
Pangkat : Penata Tingkat I, III/d

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Suharyanto  
No. Mahasiswa : 13604227033  
Program Studi : S1 PGSD Penjas  
Fakultas : FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Yang bersangkutan telah melakukan penelitian di SD Semarangan 2, UPT Pelayanan Pendidikan Kecamatan Godean mulai tanggal 27 Mei s.d 17 Juni 2015 untuk penelitian skripsi tentang "PENINGKATAN PEMBELAJARAN SENAM LANTAI GULING BELAKANG MENGGUNAKAN PENDEKATAN PAIKEM KELAS IV SD SEMARANGAN 2 GODEAN SLEMAN TAHUN PELAJARAN 2014/2015"

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

  
Kepala UPT Pelayanan Pendidikan  
Kecamatan Godean  
Marfuah  
Penata Tingkat I, III/d  
NIP. 19590105 198303 2 005

## **SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : F. Suharjana, M.Pd.

NIP : 19580706 198403 1 002

Menerangkan bahwa instrument penelitian tugas akhir skripsi saudara,

Nama : Suharyanto

NIM : 13604227033

Prodi : PKS PGSD Penjas

Judul TAS : Peningkatan Pembelajaran Senam Lantai Guling Belakang  
Menggunakan pendekatan PAIKEM di SD Negeri Semarang  
2 Kecamatan Godean Kabupaten Sleman

Telah memenuhi syarat sebagai instrument penelitian guna pengambilan data  
Tugas Akhir Skripsi.

Yogyakarta, 1 Juni 2015



F. Suharjana, M.Pd.

NIP. 19580706 198403 1 002

Lampiran 6

JADWAL PELAKSANAAN TINDAKAN PENELITIAN  
PEMBELAJARAN GULING BELAKANG MENGGUNAKAN  
METODE PAIKEM SISWA KELAS IV SD SEMARANGAN 2  
SEMESTER II TAHUN PELAJARAN 2014/2015

NO	HARI, TANGGAL	PELAKSANAAN		
		WAKTU	SIKLUS I	SIKLUS II
			MATERI	
1	Rabu, 27 Mei 2015	07.30 – 09.00	Observasi	
2	Sabtu, 6 Juni 2015	07.00 – 08.45	Pelaksanaan Siklus I, Pertemuan 1	
3	Rabu, 10 Juni 2015	07.00 – 08.45	Pelaksanaan Siklus I, Pertemuan 2	
4	Sabtu, 13 Juni 2015	07.00 – 08.45	Pelaksanaan Siklus II, Pertemuan 1	
5	Rabu, 17 Juni 2015	07.00 – 08.45	Pelaksanaan Siklus II, Pertemuan 2	

INSTRUMEN PENILAIAN TES UNJUK KERJA  
GERAKAN GULING BELAKANG

Aspek yang dinilai	Kriteria Penilaian	Skor	
1. Sikap Awal	a. Posisi sikap jongkok, kedua tumit diangkat membelakangi matras b. Tekuk kedua siku, tangan menghadap keatas di samping telinga c. Paha menenpel di perut, pandangan ke pusar, dagu menenpel di dada. Penskoran: - Skor 3 jika 3 kriteria terpenuhi - Skor 2 jika 2 kriteria terpenuhi - Skor 1 jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali	1-3	
2. Sikap Gerakan Mengguling	a. Badan mengguling ke belakang lurus, secara berurutan dari pantat, punggung, dan pundak b. Kedua tangan di samping telinga menumpu kuat di matras, angkat kaki keatas jatuhkan di belakang kepala c. Sentuhkan ujung kaki pada matras d. Tangan menolak keatas kepala dan badan diangkat lakukan dorongan dengan kuat Peskoran: - Skor 4 jika 4 kriteria terpenuhi - Skor 3 jika 3 kriteria terpenuhi - Skor 2 jika 2 kriteria terpenuhi - Skor 1 jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali	1-4	
3. Sikap Akhir	a. Posisi jongkok rapat kedua lengan lurus ke depan b. Pandangan kebawah dilanjutkan berdiri tegap lurus Peskoran: - Skor 2 jika 2 kriteria terpenuhi - Skor 1 jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali	1-2	
	Total	9	

Lampiran 8

HASIL PENILAIAN ASPEK PSIKOMOTOR  
GERAK GULING BELAKANG

Nilai Awal Sebelum Tindakan Hari/Tanggal : Rabu, 24 September 2014

Kelas/Sem : IV/1 Tahun Pelajaran 2014/2015

No	Nama	Gerak Dasar Guling Belakang					Ket
		Sikap Awal	Gerakan Mengguling	Sikap Akhir	Total Skor	Nilai	
1	Adr	2	3	2	7	77,78	T
2	Eky	2	2	1	5	55,56	BT
3	Wiry	2	1	1	4	44,44	BT
4	Arv	2	2	1	5	55,56	BT
5	Devs	2	1	1	4	44,44	BT
6	Irtvs	3	2	1	6	66,67	BT
7	Ady	2	2	1	5	55,56	BT
8	Ald	2	3	2	7	77,78	T
9	Amd	3	2	1	6	66,67	BT
10	Adk	2	1	1	4	44,44	BT
11	Ans	2	2	1	5	55,56	BT
12	Azz	2	2	1	5	55,56	BT
13	Emd	2	2	1	5	55,56	BT
14	Ftm	2	1	1	4	44,44	BT
15	Htn	2	1	1	4	44,44	BT
16	Isb	3	3	2	8	88,89	T
17	Knd	2	1	1	4	44,44	BT
18	Insy	2	2	1	5	55,56	BT
19	Mcd	2	2	1	5	55,56	BT
20	Nbl	2	2	1	5	55,56	BT
21	Njh	2	2	1	5	55,56	BT
22	Nch	2	2	1	5	55,56	BT
23	Pak	2	3	2	7	77,78	T
24	Putj	2	1	1	4	44,44	BT
25	Pary	2	1	1	4	44,44	BT
26	Pty	2	2	2	6	66,67	BT
27	Rid	3	2	2	7	77,78	T
28	Rar	2	2	1	5	55,56	BT
29	Rdn	3	2	2	7	77,78	T
30	Rkm	3	2	2	7	77,78	T
31	Tdi	2	1	1	4	44,44	BT
32	Ymt	2	1	1	4	44,44	BT
33	Yas	2	2	1	5	55,56	BT
34	Adl	2	1	1	4	44,44	BT
Jumlah					177		
Rata-rata					57,84		

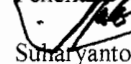
Keterangan:

T : Tuntas

TT : Tidak Tuntas

Semarang 2,

Peneliti

  
Suharyanto

NIM. 13604227033



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satua Pendidikan : SD Semarang 2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi Pokok : Senam Lantai Guling Belakang  
Kelas/Semester : IV/II  
Alokasi waktu : 6 X 35 menit (2X Pertemuan)  
Jumlah Siswa : 34  
Pelaksanaan : Sabtu, 6 Juni dan Rabu, 10 Juni 2015

---

I. Standar Kompetensi

8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar

- 8.1 Mempraktikkan senam lantai tanpa alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika

III. Indikator Pencapaian

1. Aspek Psikomotor

Siswa dapat melakukan Gerakan sikap awal sampai akhir Guling belakang

2. Aspek Afektif

Siswa dapat melakukan Guling belakang dengan nilai kerjasama dan estetika

3. Aspek Kognitif

Mengetahui bentuk konsep dasar guling belakang

IV. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran diharapkan siswa dapat melakukan:

1. Sikap awal gerakan guling belakang
2. Gerakan saat guling belakang
3. Gerakan akhir guling belakang
4. Memiliki keberanian

- 5. Menunjukkan sikap bekerja sama
- 6. Mengetahui pengertian guling belakang
- 7. Mengetahu sikap awal
- 8. Mengetahui sikap pelaksanaan guling belakang

V. Materi Pembelajaran

Senam lantai Guling belakang dengan pendekatan PAIKEM

- VI. Pendidikan Karakter
- 1. Keberanian
  - 2. Kerja sama

- VII. Metode Pembelajaran
- 1. Pemberian Informasi
  - 2. Demonstrasi
  - 3. Bermain
  - 4. Tugas Kelompok

VIII. Langkah-langkah Pembelajaran

GAMBAR	URUTAN KEGIATAN	KARAKTER
<div>(X)</div> <div> * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * </div>	<div>A. Pendahuluan (10 menit)</div> <div> - Guru menyampaikan salam, presensi, dan berdoa - Apersepsi Menyampaikan tujuan pembelajaran dan kaitnnya dalam kehidupan sehari-hari - Penayangan vidio dan gambar anak melakukan guling belakang - Pemanasan dilanjutkan dengan penguluran </div> <div>Pelaksanaan:</div> <div> - Guru membagi anak menjadi 5 kelompok, mencari pasangan yang seimbang untuk melakukan perlombaan gerobak dorong - Permainan bola terowong </div> <div>Penguluran</div> <div> - Siswa berdiri pada kelompoknya </div>	<div>Kebernian dan kerja sama</div>



	<p>pemahaman</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Memberi pengutan dan menyimpulkan</li><li>- Guru mengamati dan melakukan tes guling belakang dengan penilaian :</li></ul> <p><b>Sikap awal</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Posisi jongkok, tumit diangkat membelakangi matras</li><li>2. Tekuk kedua siku telapak tangan menghadap keatas disamping telinga</li><li>3. Dagu menempel di dada, lutut dekat dada pandangan ke pusar</li></ol> <p><b>Gerakan saat guling</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. Mengguling ke belakang berurutan dari pantat, punggung bawah, pinggang di atas bahu</li><li>5. Kedua lutut dan dagu tetap mendekat di dada</li><li>6. Kedua tangan di samping telinga menumpu kuat di matras</li><li>7. Kedua tangan menolak keatas kepala dan badan diangkat</li></ol> <p><b>Sikap akhir</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>8. Posisi kaki rapat, kedua tangan menolak kuat, dilanjutkan lengan lurus kedepan</li><li>9. Pandangan kebawah dilanjutkan jongkok</li></ol>																																				
<p>(X)</p> <table><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr><tr><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td><td>*</td></tr></table>	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	<p>C. Penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa dikumpulkan, sambil duduk menyanyikan lagu suklu-suklu batok untuk pelepasan</li><li>- duduk berurutan menepuk-nepuk pundak teman di depannya, mempalik menepuk-nepuk lagi</li><li>- Siswa diberi tugas berlatih di rumah</li><li>- dihitung, berdoa penutup bubar kembali kekelas sambil mengembalikan peralatan.</li></ul>	
*	*	*	*	*																																	
*	*	*	*	*																																	
*	*	*	*	*																																	
*	*	*	*	*																																	
*	*	*	*	*																																	
*	*	*	*	*																																	
*	*	*	*	*																																	

IX. Alat dan sumber Bahan

1. Matras sebanyak 5
2. Bola voli dan sepak 10
3. Peluit

Sumber bahan

1. Farida Mulyaniningsih dkk, 2010 Penjasorkes untuk SD/MI kelas IV, Jakarta, bse

2. Wuryati Soekarno, 2003. Senam Dasar, Intan Paniwara

X. Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian terdiri dari aspek Konitif, Afektif, dan Psikomotor

**KRITERIA PENILAIAN**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konitif	# Dapat menjelaskan gerakan guling belakang dari sikap awal sampai akhir dengan lancar	3
		# Dapat menjelaskan gerakan guling belakang dari sikap awal sampai akhir	2
		# Dapat menjelaskan gerakan guling belakang	1
2.	Afektif	# Keberanian, Kerja sama, Percaya diri	3
		# Keberanian, Kerja sama	2
		# Keberanian	1
3.	Psikomotor	# Sikap awal dengan benar	3
		# Saat guling dengan benar	4
		# Sikap akhir denan benar benar	2

Lampiran 10

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Aspek			Jumlah Skor	Nilai
		Sikap Awal	Saat Guling	Sikap Akhir		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
...						
...						
34.						

**CATATAN :**

*Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 100.*

Godean, 5 Juni 2015

Mahasiswa



Suharyanto

NIM. 13604227022

Lampiran 11

HASIL PENGAMATAN PROSES PEMBELAJARAN OLEH GURU

Siklus 1, Petemuan ke 1  
Hari/tanggal : Sabtu, 6 Juni 2015

NO	ASPEK YANG DINILAI	CEK	SKOR
1	Menggunakan berbagai alat bantu		
	a.Penggunaan LCD Proyektor untuk tanyangan	√	2
	b.Penggunaan bola untuk proses guling	√	
	c.Mengunakan kartu/kertas kontrol keberhasilan		
2	Membangkitkan semangat balajar siswa		
	a.Memberi motivasi siswa	√	3
	b.Memberikan pujian	√	
	c.Anak yang baik dalam guling untuk contoh	√	
3	Menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar		
	a.Penempatan matras pada papan miring	√	1
	b.Memodifikasi matras untuk papan miring		
	c.Memfasilitasi terjadinya interaksi antar siswa		
4	Memfasilitasi peserta didik agar tertarik dan berminat belajar		
	a.Mengorganisasi kelompok belajar	√	3
	b.Pemindahan tugas setiap kelompok	√	
	c.Memfasilitasi agar siswa banyak melakukan percobaan	√	
5	Mengkondisikan pembelajaran yang menyenangkan		
	a.Menggunakan permainan dengan alat bola	√	1
	b.Memfasilitasi siswa melakukan yang menimbulkan kebanggaan dan rasa percaya diri		
	c.Memfasilitasi siswa melakukan percobaan dengan caranya sendiri		
6	Menggunakan metode kooperatif dan interaktif		
	a.Memfasilitasi siswa melakukan diskusi	√	2
	b.Memfasilitasi siswa berkompetisi	√	
	c.Memfasilitasi siswa menyajikan hasil kerja		
7	Pengelolaan kelas		
	a.Membuat formasi sesuai materi	√	1
	b.Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	c.Menguasai kelas dengan baik		
8	Pengelolaan sanpras		
	a.Penempatan matras yang bisa diperhatikan guru	√	2
	b.Matras ditempatkan yang aman	√	
	c.Menempatkan alat yang sudah tidak terpakai di tempat yang aman		

9	Merefleksi anak		
	a.Melakukan penilaian terhadap kegiatan pembelajaran.	√	
	b.Memberikan unpan balik positif dan pengutan dalam bentuk lisan dan isyarat	√	2
	c.Memberikan tugas terstruktur dan tidak terstruktur		
	Jumlah		17

Catatan selama pembelajaran selama proses pembelajaran

- 1.Menggunakan kartu control belum maksimal
- 2.Penempatan matras miring belum Nampak kemiringannya
- 3.Belum Nampak anak melakukan dengan caranya sendiri
- 4.Penempatan guru kurang bisa mengawasi semua kelompok

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$= \frac{17}{27} \times 100$$

$$= 6,5$$

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Penilaian Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Klasifikasi Hasil Kerja : B (baik)

Kolabolator 1



Sri Sumiyati, S.Pd.Jas  
NIP 19630103 108303 2 012



## HASIL PENGAMATAN PROSES PEMBELAJARAN OLEH GURU

Siklus 1, Pertemuan ke 1

Hari/tanggal : Sabtu, 6 Juni 2015

NO	ASPEK YANG DINILAI	CEK	SKOR
1	Menggunakan berbagai alat bantu		
	a.Penggunaan LCD Proyektor untuk tanyangan	√	2
	b.Penggunaan bola untuk proses guling	√	
	c.Menggunakan kartu/kertas kontrol keberhasilan		
2	Membangkitkan semangat belajar siswa		
	a.Memberi motivasi siswa	√	3
	b.Memberikan pujian	√	
	c.Anak yang baik dalam guling untuk contoh	√	
3	Menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar		
	a.Penempatan matras pada papan miring	√	2
	b.Memodifikasi matras untuk papan miring	√	
	c.Memfasilitasi terjadinya interaksi antar siswa	√	
4	Memfasilitasi peserta didik agar tertarik dan berminat belajar		
	a.Mengorganisasi kelompok belajar	√	3
	b.Pemindahan tugas setiap kelompok	√	
	c.Memfasilitasi agar siswa banyak melakukan percobaan	√	
5	Mengkondisikan pembelajaran yang menyenangkan		
	a.Menggunakan permainan dengan alat bola	√	1
	b.Memfasilitasi siswa melakukan yang menimbulkan kebanggaan dan rasa percaya diri		
	c.Memfasilitasi siswa melakukan percobaan dengan caranya sendiri		
6	Menggunakan metode kooperatif dan interaktif		
	a.Memfasilitasi siswa melakukan diskusi	√	2
	b.Memfasilitasi siswa berkompetisi	√	
	c.Memfasilitasi siswa menyajikan hasil kerja		
7	Pengelolaan kelas		
	a.Membuat formasi sesuai materi	√	1
	b.Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	c.Menguasai kelas dengan baik		
8	Pengelolaan sanpras		
	a.Penempatan matras yang bisa diperhatikan guru	√	2
	b.Matras ditempatkan yang aman	√	
	c.Menempatkan alat yang sudah tidak terpakai di tempat yang aman		
9	Merefleksi anak		
	a.Melakukan penilaian terhadap kegiatan	√	2

pembelajaran.	√	
b. Memberikan unpan balik positif dan pengutan dalam bentuk lisan dan isyarat		
c. Memberikan tugas terstruktur dan tidak terstruktur		
Jumlah		18

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$= \frac{18}{27} \times 100$$

$$= 6,7$$

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Penilaian Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Klasifikasi Hasil Kerja : B (baik)

Kolabolator 2



Suhardi, S.Pd.  
NIP 19611211 198403 1 007

HASIL PENGAMATAN PROSES PEMBELAJARAN OLEH GURU

Siklus 1, Pertemuan ke 2  
Hari/tanggal : Rabu, 10 Juni 2015

NO	ASPEK YANG DINILAI	CEK	SKOR
1	Menggunakan berbagai alat bantu		
	a.Penggunaan LCD Proyektor untuk tanyangan	√	2
	b.Penggunaan bola untuk proses guling	√	
	c.Mengunakan kartu/kertas kontrol keberhasilan		
2	Membangkitkan semangat balajar siswa		
	a.Memberi motivasi siswa	√	3
	b.Memberikan pujian	√	
	c.Anak yang baik dalam guling untuk contoh	√	
3	Menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar		
	a.Penempatan matras pada papan miring	√	3
	b.Memodifikasi matras untuk papan miring	√	
	c.Memfasilitasi terjadinya interaksi antar siswa	√	
4	Memfasilitasi peserta didik agar tertarik dan berminat belajar		
	a.Mengorganisasi kelompok belajar	√	3
	b.Pemindahan tugas setiap kelompok	√	
	c.Memfasilitasi agar siswa banyak melakukan percobaan	√	
5	Mengkondisikan pembelajaran yang menyenangkan		
	a.Menggunakan permainan dengan alat bola	√	1
	b.Memfasilitasi siswa melakukan yang menimbulkan kebanggaan dan rasa percaya diri		
	c.Memfasilitasi siswa melakukan percobaan dengan caranya sendiri		
6	Menggunakan metode kooperatif dan interaktif		
	a.Memfasilitasi siswa melakukan diskusi	√	3
	b.Memfasilitasi siswa berkompetisi	√	
	c.Memfasilitasi siswa menyajikan hasil kerja	√	
7	Pengelolaan kelas		
	a.Membuat formasi sesuai materi	√	1
	b.Menempatkan diri pada posisi yang strategis		
	c.Menguasai kelas dengan baik		
8	Pengelolaan sanpras		
	a.Penempatan matras yang bisa diperhatikan guru	√	2
	b.Matras ditempatkan yang aman	√	
	c.Menempatkan alat yang sudah tidak terpakai di tempat yang aman		
9	Merefleksi anak		
	a.Melakukan penilaian terhadap kegiatan	√	2

pembelajaran. b.Memberikan unpan balik positif dan pengutan dalam bentuk lisan dan isyarat c.Memberikan tugas terstruktur dan tidak terstruktur	√	
Jumlah		20

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$= \frac{20}{27} \times 100$$

$$= 7,4$$

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Penilaian Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Klasifikasi Hasil Kerja : B (baik)

Kolabolator 1



Sri Sumiyati, S.Pd.Jas  
NIP 19630103 108303 2 012

HASIL PENGAMATAN PROSES PEMBELAJARAN OLEH GURU

Siklus 1, Pertemuan ke 2  
Hari/tanggal : Rabu, 10 Juni 2015

NO	ASPEK YANG DINILAI	CEK	SKOR
1	Menggunakan berbagai alat bantu		
	a.Penggunaan LCD Proyektor untuk tanyangan	√	2
	b.Penggunaan bola untuk proses guling	√	
	c.Mengunakan kartu/kertas kontrol keberhasilan		
2	Membangkitkan semangat balajar siswa		
	a.Memberi motivasi siswa	√	3
	b.Memberikan pujian	√	
	c.Anak yang baik dalam guling untuk contoh	√	
3	Menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar		
	a.Penempatan matras pada papan miring	√	3
	b.Memodifikasi matras untuk papan miring	√	
	c.Memfasilitasi terjadinya interaksi antar siswa	√	
4	Memfasilitasi peserta didik agar tertarik dan berminat belajar		
	a.Mengorganisasi kelompok belajar	√	3
	b.Pemindahan tugas setiap kelompok	√	
	c.Memfasilitasi agar siswa banyak melakukan percobaan	√	
5	Mengkondisikan pembelajaran yang menyenangkan		
	a.Menggunakan permainan dengan alat bola	√	1
	b.Memfasilitasi siswa melakukan yang menimbulkan kebanggaan dan rasa percaya diri		
	c.Memfasilitasi siswa melakukan percobaan dengan caranya sendiri		
6	Menggunakan metode kooperatif dan interaktif		
	a.Memfasilitasi siswa melakukan diskusi	√	2
	b.Memfasilitasi siswa berkompetisi	√	
	c.Memfasilitasi siswa menyajikan hasil kerja		
7	Pengelolaan kelas		
	a.Membuat formasi sesuai materi	√	2
	b.Menempatkan diri pada posisi yang strategis	√	
	c.Menguasai kelas dengan baik		
8	Pengelolaan sanpras		
	a.Penempatan matras yang bisa diperhatikan guru	√	3
	b.Matras ditempatkan yang aman	√	
	c.Menempatkan alat yang sudah tidak terpakai di tempat yang aman	√	
9	Merefleksi anak		
	a.Melakukan penilaian terhadap kegiatan	√	2

	pembelajaran. b. Memberikan umpan balik positif dan pengutan dalam bentuk lisan dan isyarat c. Memberikan tugas terstruktur dan tidak terstruktur	√	
Jumlah		21	

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$= \frac{21}{27} \times 100$$

$$= 7,8$$

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Penilaian Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Klasifikasi Hasil Kerja : B (baik)

Kolabolator 2



Suhardi, S.Pd.  
NIP 19611211 198403 1 007

Lampiran 12

HASIL PENGAMATAN SISWA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN  
 GULING BELAKANG MELALUI PENDEKATAN PAIKEM

Sekolah : SD N Semarang 2 Hari/tanggal : Sabtu, 6 Juni 2015  
 Kelas/Smt : IV/II Observer : Sri Sumiyati, S.Pd.Jas.  
 Pertemuan : 1 (satu) siklus 1

Petunjuk:

Bubuhkan tanda cek (√) pada pernyataan yang sesuai dengan pengamatan

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Skor
1	Aktif	1. Siswa bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	√	3
		2. Siswa aktif membantu siswa dalam menguasai materi	√	
		3. Siswa mengerti penjelasan guru	√	
		4. Siswa memperoleh kesempatan untuk bertanya		
2	Inovatif	5. Siswa senang melihat tayangan senam dengan LCD	√	2
		6. Penggunaan bola membantu Siswa untuk proses guling	√	
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu memudahkan siswa melakukan guling		
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	√	2
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling		
		10.Siswa saling bekerja sama dalam kelompok	√	
4	Efektif	11.Siswa senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	√	1
		12. Siswa senang guling pada matras papan miring		
		13. Siswa merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa		
5	Menyenangkan	14. Siswa tidak takut melakukan guling belakang dengan banyak cara	√	2
		15. Siswa senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	√	
Jumlah				10
Nilai				67

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai akhir} &= \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \\
 &= \frac{10}{15} \times 100 \\
 &= 67
 \end{aligned}$$


Kriteria Pembelajaran Guru : B (baik)

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Godean, 6 Juni 2015

Kolaborasi



Sri Suniyati, S.Pd.Jas

NIP 19630103 1983 2 008



**HASIL PENGAMATAN SISWA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG MELALUI PENDEKATAN PAIKEM**

Sekolah : SDN Semarangan 2      Hari/tanggal : Sabtu, 6 Juni 2015  
Kelas/Smt : IV/II      Observer : Suhardi, S.Pd.  
Pertemuan : 1 (satu) siklus 1

Petunjuk:  
Bubuhkan tanda cek (√) pada pernyataan yang sesuai dengan pengamatan

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Skor
1	Aktif	1. Siswa bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	√	4
		2. Siswa aktif membantu siswa dalam menguasai materi	√	
		3. Siswa mengerti penjelasan guru	√	
		4. Siswa memperoleh kesempatan untuk bertanya	√	
2	Inovatif	5. Siswa senang melihat tayangan senam dengan LCD	√	2
		6. Penggunaan bola membantu Siswa untuk proses guling	√	
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu memudahkan siswa melakukan guling		
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	√	2
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling		
		10.Siswa saling bekerja sama dalam kelompok	√	
4	Efektif	11.Siswa senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	√	1
		12. Siswa senang guling pada matras papan miring		
		13. Siswa merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa		
5	Menyenangkan	14. Siswa tidak takut melakukan guling belakang dengan banyak cara	√	2
		15. Siswa senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	√	
Jumlah				11
Nilai				73

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai akhir} &= \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \\
 &= \frac{11}{15} \times 100 \\
 &= 73
 \end{aligned}$$

Kriteria Pembelajaran Guru : B (baik)

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Godean, 6 Juni 2015

Kolabolator



Suhardi, S.Pd.

NIP 19611211 198403 1 007

**HASIL PENGAMATAN SISWA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG MELALUI PENDEKATAN PAIKEM**

Sekolah : SDN Semarangan 2

Kelas/Smt : IV/II

Pertemuan : 2 (dua) siklus 1

Hari/tanggal : Rabu, 10 Juni 2015

Observer : Sri Sumiyati, S.Pd.Jas.

Petunjuk:  
Bubuhkan tanda cek (√) pada pernyataan yang sesuai dengan pengamatan

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Skor
1	Aktif	1. Siswa bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	√	4
		2. Siswa aktif membantu siswa dalam menguasai materi	√	
		3. Siswa mengerti penjelasan guru	√	
		4. Siswa memperoleh kesempatan untuk bertanya	√	
2	Inovatif	5. Siswa senang melihat tayangan senam dengan LCD	√	2
		6. Penggunaan bola membantu Siswa untuk proses guling	√	
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu memudahkan siswa melakukan guling		
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	√	2
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling		
		10.Siswa saling bekerja sama dalam kelompok	√	
4	Efektif	11.Siswa senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	√	2
		12. Siswa senang guling pada matras papan miring	√	
		13. Siswa merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa		
5	Menyenangkan	14. Siswa tidak takut melakukan guling belakang dengan banyak cara	√	2
		15. Siswa senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	√	
Jumlah				12
Nilai				80

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$= \frac{12}{15} \times 100$$

$$= 80$$

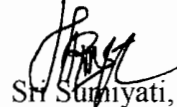
Kriteria Pembelajaran Guru : B (baik)

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Godean, 10 Juni 2015

Kolabolator



Sri Suniyati, S.Pd.Jas

NIP 19630103 1983 2 008

HASIL PENGAMATAN SISWA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG MELALUI PENDEKATAN PAIKEM

Sekolah : SDN Semarangan 2

Kelas/Smt : IV/II

Pertemuan : 2 (dua) siklus 1

Hari/tanggal : Rabu, 10 Juni 2015

Observer : Suhardi, S.Pd.

Petunjuk:  
Bubuhkan tanda cek (√) pada pernyataan yang sesuai dengan pengamatan

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Skor
1	Aktif	1. Siswa bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	√	4
		2. Siswa aktif membantu siswa dalam menguasai materi	√	
		3. Siswa mengerti penjelasan guru	√	
		4. Siswa memperoleh kesempatan untuk bertanya	√	
2	Inovatif	5. Siswa senang melihat tayangan senam dengan LCD	√	2
		6. Penggunaan bola membantu Siswa untuk proses guling	√	
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu memudahkan siswa melakukan guling		
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	√	2
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling		
		10.Siswa saling bekerja sama dalam kelompok	√	
4	Efektif	11.Siswa senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	√	2
		12. Siswa senang guling pada matras papan miring	√	
		13. Siswa merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa		
5	Menyenangkan	14. Siswa tidak takut melakukan guling belakang dengan banyak cara	√	2
		15. Siswa senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	√	
Jumlah				12
Nilai				80

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai akhir} &= \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \\
 &= \frac{12}{15} \times 100 \\
 &= 80
 \end{aligned}$$

Kriteria Pembelajaran Guru : B (baik)

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Godean, 10 Juni 2015

Kolabolator



Suhardi, S.Pd.

NIP 19611211 198403 1 007

Lampiran 13

Hasil Penilaian Psikomotor Guling Belakang

Sabtu, 6 Juni 2015

Siklus I Pertemuan 1

No	Nama	Gerakan Guling Belakang								Jumlah Skor	Nilai	
		Sikap Awal			Gerakan Mengguling				Sikap Akhir			
		1	2	3	1	2	3	4	1			2
1	Adr			3				4		2	9	100
2	Eky			3			3			2	8	88,89
3	Wiry		2		1				1		4	44,44
4	Arv			3			3			2	8	88,89
5	Devs		2		1				1		4	44,44
6	Irtvs			3		2			1		6	66,67
7	Ady			3		2			1		6	66,67
8	Ald			3				4		2	9	100
9	Amd			3		2			1		6	66,67
10	Adk			3			3			2	8	88,89
11	Ans			3		2			1		6	66,67
12	Azz		2			2			1		5	55,56
13	Emd		2			2			1		5	55,56
14	Ftm			3		2			1		6	66,67
15	Htn			3			3			2	8	88,89
16	Isb			3				4		2	9	100
17	Knd		2		1				1		4	44,44
18	Insy		2			2			1		5	55,56
19	Mcd			3		2			1		6	66,67
20	Nbl			3		2			1		6	66,67
21	Njh			3		2			1		6	66,67
22	Nch			3				4		2	9	100
23	Pak			3				4		2	9	100
24	Putj		2			2				2	6	66,67
25	Pary		2		1				1		4	44,44
26	Pty			3			3			2	8	88,89
27	Rid			3				4		2	9	100
28	Rar			3			3			2	8	88,89
29	Rdn			3				4		2	9	100
30	Rkm			3				4		2	9	100
31	Tdi		2			2				2	6	66,67
32	Ymt			3			3			2	8	88,89
33	Yas		2			2				2	6	66,67
34	Adl		2			2				2	6	66,67
Jumlah											231	
Rata-rata											75,49	44,12%

Keterangan:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

$$\text{Rata-rata Ketuntasan} = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa}} \times 100\%$$

$$\text{Rata-rata Ketuntasan} = \frac{15}{34} \times 100\% = 44,12\%$$

Peneliti



Suharyanto  
NIM 13604227033



Hasil Penilaian Psikomotor Guling Belakang

Rabu, 10 Juni 2015  
Siklus I Pertemuan 2

No	Nama	Gerakan Guling Belakang										Jumlah Skor	Nilai
		Sikap Awal			Gerakan Mengguling				Sikap Akhir				
		1	2	3	1	2	3	4	1	2			
1	Adr			3				4		2	9	100	
2	Eky			3			3			2	8	88,89	
3	Wiry		2		1				1		4	44,44	
4	Arv			3			3			2	8	88,89	
5	Devs		2		1				1		4	44,44	
6	Irtvs			3		2			1		6	66,67	
7	Ady			3		2			1		6	66,67	
8	Ald			3				4		2	9	100	
9	Amd			3		2			1		6	66,67	
10	Adk			3			3			2	8	88,89	
11	Ans			3		2			1		6	66,67	
12	Azz		2			2			1		5	55,56	
13	Emd		2			2			1		5	55,56	
14	Ftm			3		2			1		6	66,67	
15	Htn			3			3			2	8	88,89	
16	Isb			3				4		2	9	100	
17	Knd		2		1				1		4	44,44	
18	Insy		2			2			1		5	55,56	
19	Mcd			3			3			2	8	88,89	
20	Nbl			3			3			2	8	88,89	
21	Njh			3			3			2	8	88,89	
22	Nch			3				4		2	9	100	
23	Pak			3				4		2	9	100	
24	Putj			3				4		2	9	100	
25	Pary		2		1				1		4	44,44	
26	Pty			3			3			2	8	88,89	
27	Rid			3				4		2	9	100	
28	Rar			3			3			2	8	88,89	
29	Rdn			3				4		2	9	100	
30	Rkm			3				4		2	9	100	
31	Tdi		2				3			2	7	77,78	
32	Ymt			3			3			2	8	88,89	
33	Yas			3		2			1		6	66,67	
34	Adl			3		2			1		6	66,67	
Jumlah											241		
Rata-rata											78,76	58,82%	

Keterangan:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

$$\text{Rata-rata Ketuntasan} = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa}} \times 100\%$$

$$\text{Rata-rata Ketuntasan} = \frac{20}{34} \times 100\% = 58,82\%$$

Peneliti



Suharyanto  
NIM 13604227033

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satua Pendidikan : SD Semarang 2  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Materi Pokok : Senam Lantai Guling Belakang  
Kelas/Semester : IV/II  
Alokasi waktu : 6 X 35 menit (2X Pertemuan)  
Jumlah Siswa : 34  
Pelaksanaan : Sabtu, 13 Juni dan Rabu, 17 Juni 2015

---

### **I. Standar Kompetensi**

8. Mempraktikkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

### **II. Kompetensi Dasar**

- 8.1 Mempraktikkan senam lantai tanpa alat dengan koordinasi yang baik serta nilai kerjasama dan estetika

### **III. Indikator Pencapaian**

#### **1. Aspek Psikomotor**

Siswa dapat melakukan Gerakan sikap awal sampai akhir Guling belakang

#### **2. Aspek Afektif**

Siswa dapat melakukan rangkaian Guling belakang dengan nilai kerjasama dan estetika

#### **3. Aspek Kognitif**

Mengetahui konsep dasar guling belakang

### **IV. Tujuan Pembelajaran**

Melalui pembelajaran diharapkan siswa dapat melakukan:

1. Sikap awal gerakan guling belakang
2. Gerakan saat guling belakang
3. Gerakan akhir guling belakang
4. Memiliki keberanian

- Menunjukkan sikap bekerja sama
- Mengetahui pengertian guling belakang
- Mengetahu sikap awal
- Mengetahui sikap pelaksanaan guling belakang

V. Materi Pembelajaran

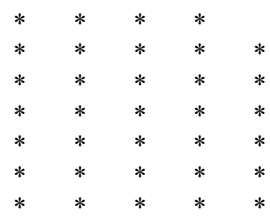





Senam lantai Guling belakang dengan pendekatan PAIKEM


- VI. Pendidikan Karakter
- Keberanian
  - Kerja sama

- VII. Metode Pembelajaran
- Pemberian Informasi
  - Demontrasi
  - Bermain
  - Tugas Kelompok

VIII. Langkah-langkah Pembelajaran

GAMBAR	URUTAN KEGIATAN	KARAKTER
<div> (X) <div> * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * </div> </div>	<div> Pendahuluan (10 menit) <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menyampaikan salam, presensi, dan berdoa</li> <li>Apersepsi Menyampaikan tujuan pembelajaran dan kaitnnya dalam kehidupan sehari-hari</li> <li>Penayangan vidio dan gambar anak melakukan guling belakang</li> <li>Pemanasan dilanjutkan dengan penguluran</li> </ul> Pelaksanaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru membagi anak menjadi 5 kelompok, mencari pasangan yang seimbang untuk melakukan perlombaan gerobak dorong</li> </ul> Penguluran <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa berdiri pada kelompoknya tangan lurus ke atas menempel</li> </ul> </div>	<div> Keberanian dan kerja sama </div>

     	<p>telinga meliukkan ke kanan ditahan sampai hitungan ke 8, ganti ke kiri, membungkuk tangan menyentuh lantai ditahan.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Duduk telunjur berlomba mencium lutut dengan menyanyikan lagu “sluku-sluku batok”</li></ul> <p><b>Inti (50 Menit)</b></p> <p>Bermain menuju teknik guling belakang</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Eksplorasi Siswa melakukan guling belakang dengan arahan guru di matras pada kelompoknya sesuai materi minggu lalu</li><li>➤ Elaborasi Guru memberikan informasi kepada siswa materi guling belakang dengan<ul style="list-style-type: none"><li>- Bermain lempar kaki ke tembok Melakukan koordinasi lemparan kaki, punggung, dan tumpuan dua tangan di samping telinga dengan bantuan teman maupun sendiri</li><li>- Bermain Ingkung Ayam Melakukan koordinasi lemparan kaki, punggung, dan tumpuan dua tangan di samping telinga dengan cara melempar kaki sampai diatas kepala ditahan sampai hitungan 5</li><li>- Guling belakang oper bola Melakukan guling belakang mejepit bola dengan dua kaki, dari posisi duduk telunjur bola dilempar dengan duakaki melewati kepala untuk memudahkan anak melakukan guling belakang</li><li>- Guling belakang pada papan Miring Melakukan guling belakang dengan modifikasi matras ditempatkan pada posisi miring untuk memudahkan anak melakukan guling belakang</li></ul></li><li>➤ Konfirmasi<ul style="list-style-type: none"><li>- Guru bersama siswa membahas pelaksanaan guling belakang dan</li></ul></li></ul>	Keberanian dan Kerja sama
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------

	<p>meluruskan kesalahan pemahaman</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi pengutan dan menyimpulkan</li> <li>- Guru mengamati dan melakukan tes guling belakang dengan penilaian :</li> </ul> <p><b>Sikap awal</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Posisi jongkok, tumit diangkat membelakangi matras</li> <li>2.Tekuk kedua siku telapak tangan menghadap keatas disamping telinga</li> <li>3.Dagu menempel di dada, lutut dekat dada pandangan ke pusar</li> </ol> <p><b>Gerakan saat guling</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4.Mengguling ke belakang berurutan dari pantat, punggung bawah, pinggang di atas bahu</li> <li>5.Kedua lutut dan dagu tetap mendekat di dada</li> <li>6.Kedua tangan di samping telinga menumpu kuat di matras</li> <li>7.Kedua tangan menolak keatas kepala dan badan diangkat</li> </ol> <p><b>Sikap akhir</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8.Posisi kaki rapat, kedua tangan menolak kuat, dilanjutkan lengan lurus kedepan</li> <li>9.Pandangan kebawah dilanjutkan jongkok</li> </ol> <p>Penutup (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa dikumpulkan, sambil dudu meyanyikan lagu suklu-suklu batok untuk peepasan</li> <li>- duduk berurutan menepuk-nepuk pundak teman di depannya, mempalik menepuk-nepuk lagi</li> <li>- Siswa diberi tugas berlatih di rumah</li> <li>- dihitung, berdoa penutup bubar kembali kekelas sambil mengembalikan peralatan.</li> </ul>	
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

- IX. Alat dan sumber Bahan
1. Matras sebanyak 5
  2. Bola voli dan sepak 10
  3. Peluit

Sumber bahan

- 1. Farida Mulyaniningsih dkk, 2010 Penjasorkes untuk SD/MI kelas IV, Jakarta, bse
- 2. Wuryati Soekarno, 2003. Senam Dasar, Intan Paniwara

X. Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian terdiri dari aspek Konitif, Afektif, dan Psikomotor

**KRITERIA PENILAIAN**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konitif	# Dapat menjelaskan gerakan guling belakang dari sikap awal sampai akhir dengan lancar	3
		# Dapat menjelaskan gerakan guling belakang dari sikap awal sampai akhir	2
		# Dapat menjelaskan gerakan guling belakang	1
2.	Afektif	# Keberanian, Kerja sama, Percaya diri	3
		# Keberanian, Kerja sama	2
		# Keberanian	1
3.	Psikomotor	# Sikap awal dengan benar	3
		# Saat guling dengan benar	4
		# Sikap akhir denan benar benar	2

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Aspek			Jumlah Skor	Nilai
		Sikap Awal	Saat Guling	Sikap Akhir		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
...						
...						
34.						

**CATATAN :**

*Nilai = ( Jumlah skor : jumlah skor maksimal ) X 100..*

Godean, 12 Juni 2015

Mahasiswa



Suharyanto

NIM. 13604227022



HASIL PENGAMATAN PROSES PEMBELAJARAN OLEH GURU

Siklus 2, Petemuan ke 1  
Hari/tanggal : Sabtu, 13 Juni 2015

NO	ASPEK YANG DINILAI	CEK	SKOR
1	Menggunakan berbagai alat bantu		
	a.Penggunaan LCD Proyektor untuk tanyangan	√	3
	b.Penggunaan bola untuk proses guling	√	
	c.Mengunakan kartu/kertas kontrol keberhasilan	√	
2	Membangkitkan semangat balajar siswa		
	a.Memberi motivasi siswa	√	3
	b.Memberikan pujian	√	
	c.Anak yang baik dalam guling untuk contoh	√	
3	Menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar		
	a.Penempatan matras pada papan miring	√	3
	b.Memodifikasi matras untuk papan miring	√	
	c.Memfasilitasi terjadinya interaksi antar siswa	√	
4	Memfasilitasi peserta didik agar tertarik dan berminat belajar		
	a.Mengorganisasi kelompok belajar	√	3
	b.Pemindahan tugas setiap kelompok	√	
	c.Memfasilitasi agar siswa banyak melakukan percobaan	√	
5	Mengkondisikan pembelajaran yang menyenangkan		
	a.Menggunakan permainan dengan alat bola	√	2
	b.Memfasilitasi siswa melakukan yang menimbulkan kebanggaan dan rasa percaya diri	√	
	c.Memfasilitasi siswa melakukan percobaan dengan caranya sendiri		
6	Menggunakan metode kooperatif dan interaktif		
	a.Memfasilitasi siswa melakukan diskusi	√	32
	b.Memfasilitasi siswa berkompetisi	√	
	c.Memfasilitasi siswa menyajikan hasil kerja	√	
7	Pengelolaan kelas		
	a.Membuat formasi sesuai materi	√	
	b.Menempatkan diri pada posisi yang strategis	√	
	c.Menguasai kelas dengan baik		
8	Pengelolaan sanpras		
	a.Penempatan matras yang bisa diperhatikan guru	√	2
	b.Matras ditempatkan yang aman	√	
	c.Menempatkan alat yang sudah tidak terpakai di tempat yang aman		
9	Merefleksi anak		
	a.Melakukan penilaian terhadap kegiatan	√	2

pembelajaran.		
b.Memberikan unpan balik positif dan pengutan dalam bentuk lisan dan isyarat	√	
c.Memberikan tugas terstruktur dan tidak terstruktur		
Jumlah		23

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$= \frac{23}{27} \times 100$$

$$= 8,5$$

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Penilaian Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Klasifikasi Hasil Kerja : A (sangat baik)

Kolabolator 1



Sri Sumiyati, S.Pd.Jas  
NIP 19630103 108303 2 012

HASIL PENGAMATAN PROSES PEMBELAJARAN OLEH GURU

Siklus 2, Pertemuan ke 2  
Hari/tanggal : Rabu, 17 Juni 2015

NO	ASPEK YANG DINILAI	CEK	SKOR
1	Menggunakan berbagai alat bantu		
	a.Penggunaan LCD Proyektor untuk tanyangan	√	3
	b.Penggunaan bola untuk proses guling	√	
	c.Mengunakan kartu/kertas kontrol keberhasilan	√	
2	Membangkitkan semangat balajar siswa		
	a.Memberi motivasi siswa	√	3
	b.Memberikan pujian	√	
	c.Anak yang baik dalam guling untuk contoh	√	
3	Menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar		
	a.Penempatan matras pada papan miring	√	3
	b.Memodifikasi matras untuk papan miring	√	
	c.Memfasilitasi terjadinya interaksi antar siswa	√	
4	Memfasilitasi peserta didik agar tertarik dan berminat belajar		
	a.Mengorganisasi kelompok belajar	√	3
	b.Pemindahan tugas setiap kelompok	√	
	c.Memfasilitasi agar siswa banyak melakukan percobaan	√	
5	Mengkondisikan pembelajaran yang menyenangkan		
	a.Menggunakan permainan dengan alat bola	√	2
	b.Memfasilitasi siswa melakukan yang menimbulkan kebanggaan dan rasa percaya diri	√	
	c.Memfasilitasi siswa melakukan percobaan dengan caranya sendiri		
6	Menggunakan metode kooperatif dan interaktif		
	a.Memfasilitasi siswa melakukan diskusi	√	
	b.Memfasilitasi siswa berkompetisi	√	
	c.Memfasilitasi siswa menyajikan hasil kerja	√	
7	Pengelolaan kelas		
	a.Membuat formasi sesuai materi	√	3
	b.Menempatkan diri pada posisi yang strategis	√	
	c.Menguasai kelas dengan baik	√	
8	Pengelolaan sanpras		
	a.Penempatan matras yang bisa diperhatikan guru	√	3
	b.Matras ditempatkan yang aman	√	
	c.Menempatkan alat yang sudah tidak terpakai di tempat yang aman	√	
9	Merefleksi anak		
	a.Melakukan penilaian terhadap kegiatan	√	2

pembelajaran.		
b.Memberikan unpan balik positif dan pengutan dalam bentuk lisan dan isyarat	√	
c.Memberikan tugas terstruktur dan tidak terstruktur		
Jumlah		25

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$= \frac{25}{27} \times 100$$

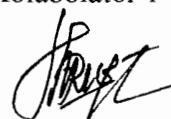
$$= 93$$

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Penilaian Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Klasifikasi Hasil Kerja : A (sangat baik)

Kolabolator 1



Sri Sumiyati, S.Pd.Jas  
NIP 19630103 108303 2 012

HASIL PENGAMATAN PROSES PEMBELAJARAN OLEH GURU

Siklus 2, Pertemuan ke 1  
Hari/tanggal : Sabtu, 13 Juni 2015

NO	ASPEK YANG DINILAI	CEK	SKOR
1	Menggunakan berbagai alat bantu		
	a.Penggunaan LCD Proyektor untuk tanyangan	√	3
	b.Penggunaan bola untuk proses guling	√	
	c.Mengunakan kartu/kertas kontrol keberhasilan	√	
2	Membangkitkan semangat balajar siswa		
	a.Memberi motivasi siswa	√	3
	b.Memberikan pujian	√	
	c.Anak yang baik dalam guling untuk contoh	√	
3	Menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar		
	a.Penempatan matras pada papan miring	√	3
	b.Memodifikasi matras untuk papan miring	√	
	c.Memfasilitasi terjadinya interaksi antar siswa	√	
4	Memfasilitasi peserta didik agar tertarik dan berminat belajar		
	a.Mengorganisasi kelompok belajar	√	3
	b.Pemindahan tugas setiap kelompok	√	
	c.Memfasilitasi agar siswa banyak melakukan percobaan	√	
5	Mengkondisikan pembelajaran yang menyenangkan		
	a.Menggunakan permainan dengan alat bola	√	2
	b.Memfasilitasi siswa melakukan yang menimbulkan kebanggaan dan rasa percaya diri	√	
	c.Memfasilitasi siswa melakukan percobaan dengan caranya sendiri		
6	Menggunakan metode kooperatif dan interaktif		
	a.Memfasilitasi siswa melakukan diskusi	√	32
	b.Memfasilitasi siswa berkompetisi	√	
	c.Memfasilitasi siswa menyajikan hasil kerja	√	
7	Pengelolaan kelas		
	a.Membuat formasi sesuai materi	√	
	b.Menempatkan diri pada posisi yang strategis	√	
	c.Menguasai kelas dengan baik		
8	Pengelolaan sanpras		
	a.Penempatan matras yang bisa diperhatikan guru	√	2
	b.Matras ditempatkan yang aman	√	
	c.Menempatkan alat yang sudah tidak terpakai di tempat yang aman		
9	Merefleksi anak		

a.Melakukan penilaian terhadap kegiatan pembelajaran.	√	
b.Memberikan unpan balik positif dan pengutan dalam bentuk lisan dan isyarat	√	2
c.Memberikan tugas terstruktur dan tidak terstruktur		
Jumlah		23

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$= \frac{23}{27} \times 100$$

$$= 85$$

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Penilaian Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Klasifikasi Hasil Kerja : A (sangat baik)

Kolabolator 2



Suhardi, S.Pd.  
NIP 19611211 198403 1 007

HASIL PENGAMATAN PROSES PEMBELAJARAN OLEH GURU

Siklus 2, Pertemuan ke 2  
Hari/tanggal : Rabu, 17 Juni 2015

NO	ASPEK YANG DINILAI	CEK	SKOR
1	Menggunakan berbagai alat bantu		
	a.Penggunaan LCD Proyektor untuk tanyangan	√	3
	b.Penggunaan bola untuk proses guling	√	
	c.Mengunakan kartu/kertas kontrol keberhasilan	√	
2	Membangkitkan semangat balajar siswa		
	a.Memberi motivasi siswa	√	3
	b.Memberikan pujian	√	
	c.Anak yang baik dalam guling untuk contoh	√	
3	Menggunakan lingkungan sebagai sumber belajar		
	a.Penempatan matras pada papan miring	√	3
	b.Memodifikasi matras untuk papan miring	√	
	c.Memfasilitasi terjadinya interaksi antar siswa	√	
4	Memfasilitasi peserta didik agar tertarik dan berminat belajar		
	a.Mengorganisasi kelompok belajar	√	3
	b.Pemindahan tugas setiap kelompok	√	
	c.Memfasilitasi agar siswa banyak melakukan percobaan	√	
5	Mengkondisikan pembelajaran yang menyenangkan		
	a.Menggunakan permainan dengan alat bola	√	2
	b.Memfasilitasi siswa melakukan yang menimbulkan kebanggaan dan rasa percaya diri	√	
	c.Memfasilitasi siswa melakukan percobaan dengan caranya sendiri		
6	Menggunakan metode kooperatif dan interaktif		
	a.Memfasilitasi siswa melakukan diskusi	√	
	b.Memfasilitasi siswa berkompetisi	√	
	c.Memfasilitasi siswa menyajikan hasil kerja	√	
7	Pengelolaan kelas		
	a.Membuat formasi sesuai materi	√	3
	b.Menempatkan diri pada posisi yang strategis	√	
	c.Menguasai kelas dengan baik	√	
8	Pengelolaan sanpras		
	a.Penempatan matras yang bisa diperhatikan guru	√	3
	b.Matras ditempatkan yang aman	√	
	c.Menempatkan alat yang sudah tidak terpakai di tempat yang aman	√	
9	Merefleksi anak		
	a.Melakukan penilaian terhadap kegiatan	√	2

	pembelajaran. b.Memberikan unpan balik positif dan pengutan dalam bentuk lisan dan isyarat c.Memberikan tugas terstruktur dan tidak terstruktur	√	
Jumlah		25	

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$= \frac{25}{27} \times 100$$

$$= 93$$

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Penilaian Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Klasifikasi Hasil Kerja : A (sangat baik)

Kolabolator 2



Suhardi, S.Pd.  
NIP 19611211 198403 1 007



HASIL PENGAMATAN SISWA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG MELALUI PENDEKATAN PAIKEM

Sekolah : SD N Semarangan 2 Hari/tanggal : Sabtu, 6 Juni 2015  
Kelas/Smt : IV/II Observer : Sri Sumiyati, S.Pd.Jas.  
Pertemuan : 1 (satu) siklus 1

Petunjuk:  
Bubuhkan tanda cek (√) pada pernyataan yang sesuai dengan pengamatan

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Skor
1	Aktif	1. Siswa bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	√	3
		2. Siswa aktif membantu siswa dalam menguasai materi	√	
		3. Siswa mengerti penjelasan guru	√	
		4. Siswa memperoleh kesempatan untuk bertanya		
2	Inovatif	5. Siswa senang melihat tayangan senam dengan LCD	√	2
		6. Penggunaan bola membantu Siswa untuk proses guling	√	
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu memudahkan siswa melakukan guling		
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	√	2
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling		
		10.Siswa saling bekerja sama dalam kelompok	√	
4	Efektif	11.Siswa senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	√	1
		12. Siswa senang guling pada matras papan miring		
		13. Siswa merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa		
5	Menyenangkan	14. Siswa tidak takut melakukan guling belakang dengan banyak cara	√	2
		15. Siswa senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	√	
Jumlah				10
Nilai				67

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai akhir} &= \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \\
 &= \frac{10}{15} \times 100 \\
 &= 67
 \end{aligned}$$

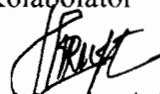
Kriteria Pembelajaran Guru : B (baik)

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Godean, 6 Juni 2015

Kolabolator



Sri Sumiyati, S.Pd.Jas

NIP 19630103 1983 2 008

HASIL PENGAMATAN SISWA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG MELALUI PENDEKATAN PAIKEM

Sekolah : SDN Semarangan 2      Hari/tanggal : Sabtu, 6 Juni 2015  
Kelas/Smt : IV/II      Observer : Suhardi, S.Pd.  
Pertemuan : 1 (satu) siklus 1

Petunjuk:  
Bubuhkan tanda cek (√) pada pernyataan yang sesuai dengan pengamatan

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Skor
1	Aktif	1. Siswa bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	√	4
		2. Siswa aktif membantu siswa dalam menguasai materi	√	
		3. Siswa mengerti penjelasan guru	√	
		4. Siswa memperoleh kesempatan untuk bertanya	√	
2	Inovatif	5. Siswa senang melihat tayangan senam dengan LCD	√	2
		6. Penggunaan bola membantu Siswa untuk proses guling	√	
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu memudahkan siswa melakukan guling		
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	√	2
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling		
		10.Siswa saling bekerja sama dalam kelompok	√	
4	Efektif	11.Siswa senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	√	1
		12. Siswa senang guling pada matras papan miring		
		13. Siswa merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa		
5	Menyenangkan	14. Siswa tidak takut melakukan guling belakang dengan banyak cara	√	2
		15. Siswa senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	√	
Jumlah				11
Nilai				73

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

$$= \frac{11}{15} \times 100$$

$$= 73$$

Kriteria Pembelajaran Guru : B (baik)

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Godean, 6 Juni 2015

Kolabolator



Suhardi, S.Pd.

NIP 19611211 198403 1 007

HASIL PENGAMATAN SISWA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG MELALUI PENDEKATAN PAIKEM

Sekolah : SDN Semarangan 2

Kelas/Smt : IV/II

Pertemuan : 2 (dua) siklus 1

Hari/tanggal : Rabu, 10 Juni 2015

Observer : Sri Sumiyati, S.Pd.Jas.

Petunjuk:  
Bubuhkan tanda cek (√) pada pernyataan yang sesuai dengan pengamatan

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Skor
1	Aktif	1. Siswa bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	√	4
		2. Siswa aktif membantu siswa dalam menguasai materi	√	
		3. Siswa mengerti penjelasan guru	√	
		4. Siswa memperoleh kesempatan untuk bertanya	√	
2	Inovatif	5. Siswa senang melihat tayangan senam dengan LCD	√	2
		6. Penggunaan bola membantu Siswa untuk proses guling	√	
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu memudahkan siswa melakukan guling		
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	√	2
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling		
		10.Siswa saling bekerja sama dalam kelompok	√	
4	Efektif	11.Siswa senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	√	2
		12. Siswa senang guling pada matras papan miring	√	
		13. Siswa merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa		
5	Menyenangkan	14. Siswa tidak takut melakukan guling belakang dengan banyak cara	√	2
		15. Siswa senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	√	
Jumlah				12
Nilai				80

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai akhir} &= \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \\
 &= \frac{12}{15} \times 100 \\
 &= 80
 \end{aligned}$$

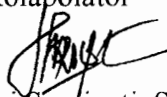
Kriteria Pembelajaran Guru : B (baik)

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Godean, 10 Juni 2015

Kolabulator



Sri Sumiyati, S.Pd.Jas

NIP 19630103 1983 2 008

HASIL PENGAMATAN SISWA TERHADAP PROSES PEMBELAJARAN  
GULING BELAKANG MELALUI PENDEKATAN PAIKEM

Sekolah : SDN Semarangan 2      Hari/tanggal : Rabu, 10 Juni 2015  
Kelas/Smt : IV/II      Observer : Suhardi, S.Pd.  
Pertemuan : 2 (dua) siklus 1

Petunjuk:  
Bubuhkan tanda cek (√) pada pernyataan yang sesuai dengan pengamatan

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Skor
1	Aktif	1. Siswa bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	√	4
		2. Siswa aktif membantu siswa dalam menguasai materi	√	
		3. Siswa mengerti penjelasan guru	√	
		4. Siswa memperoleh kesempatan untuk bertanya	√	
2	Inovatif	5. Siswa senang melihat tayangan senam dengan LCD	√	2
		6. Penggunaan bola membantu Siswa untuk proses guling	√	
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu memudahkan siswa melakukan guling		
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	√	2
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling		
		10.Siswa saling bekerja sama dalam kelompok	√	
4	Efektif	11.Siswa senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	√	2
		12. Siswa senang guling pada matras papan miring	√	
		13. Siswa merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa		
5	Menyenangkan	14. Siswa tidak takut melakukan guling belakang dengan banyak cara	√	2
		15. Siswa senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	√	
Jumlah				12
Nilai				80

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai akhir} &= \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 \\
 &= \frac{12}{15} \times 100 \\
 &= 80
 \end{aligned}$$

Kriteria Pembelajaran Guru : B (baik)

Kriteria Penilaian Pembelajaran oleh Guru

No	Kualifikasi	Skor	Kriteria Proses Pembelajaran
1	A	81 - 100	Sangat Baik
2	B	61 - 80	Baik
3	C	41 - 60	Cukup
4	D	21 - 40	Kurang
5	E	0 - 20	Sangat Kurang

Godean, 10 Juni 2015

Kolabolator



Suhardi, S.Pd.

NIP 19611211 198403 1 007



Lampiran 14

Hasil Penilaian Psikomotor Guling Belakang

Sabtu, 13 Juni 2015

Siklus II Pertemuan 1

No	Nama	Gerakan Guling Belakang								Jumlah Skor	Nilai	
		Sikap Awal			Gerakan Mengguling				Sikap Akhir			
		1	2	3	1	2	3	4	1			2
1	Adr			3				4		2	9	100
2	Eky			3			3			2	8	88,89
3	Wiry			3	1				1		5	55,56
4	Arv			3			3			2	8	88,89
5	Devs			3	1				1		5	55,56
6	Irtvs			3			3		1		7	77,78
7	Ady			3			3		1		7	77,78
8	Ald			3				4		2	9	100
9	Amd			3		2			1		6	66,67
10	Adk			3			3			2	8	88,89
11	Ans			3		2			1		6	66,67
12	Azz		2			2			1		5	55,56
13	Emd			3		2			1		6	66,67
14	Ftm			3			3		1		7	77,78
15	Htn			3			3			2	8	88,89
16	Isb			3				4		2	9	100
17	Knd			3			3		1		7	77,78
18	Insy		2			2			1		5	55,56
19	Mcd			3			3			2	8	88,89
20	Nbl			3			3			2	8	88,89
21	Njh			3			3			2	8	88,89
22	Nch			3				4		2	9	100
23	Pak			3				4		2	9	100
24	Putj			3				4		2	9	100
25	Pary			3	1				1		5	55,56
26	Pty			3			3			2	8	88,89
27	Rid			3				4		2	9	100
28	Rar			3			3			2	8	88,89
29	Rdn			3				4		2	9	100
30	Rkm			3				4		2	9	100
31	Tdi			3			3			2	8	88,89
32	Ymt			3			3			2	8	88,89
33	Yas			3			3			2	8	88,89
34	Adl			3			3			2	8	88,89
Jumlah											254	
Rata-rata											83,01	76,47%

Keterangan:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

$$\text{Rata-rata Ketuntasan} = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa}} \times 100\%$$

$$\text{Rata-rata Ketuntasan} = \frac{26}{34} \times 100\% = 76,47\%$$

Peneliti



Suharyanto  
NIM 13604227033

Hasil Penilaian Psikomotor Guling Belakang

Rabu, 17 Juni 2015  
Siklus II Pertemuan 2

No	Nama	Gerakan Guling Belakang										Jumlah Skor	Nilai
		Sikap Awal			Gerakan Mengguling				Sikap Akhir				
		1	2	3	1	2	3	4	1	2			
1	Adr			3				4		2	9	100	
2	Eky			3				4		2	9	100	
3	Wiry			3		2			1		5	55,56	
4	Arv			3			3			2	8	88,89	
5	Devs		2				3			2	7	77,78	
6	Irtvs			3				4		2	9	100	
7	Ady			3			3			2	8	88,89	
8	Ald			3				4		2	9	100	
9	Amd			3		2				2	7	77,78	
10	Adk			3			3			2	8	88,89	
11	Ans			3		2				2	7	77,78	
12	Azz		2			2			1		5	55,56	
13	Emd			3		2				2	7	77,78	
14	Ftm			3			3		1		7	77,78	
15	Htn			3			3			2	8	88,89	
16	Isb			3				4		2	9	100	
17	Knd			3		2				2	7	77,78	
18	Insy			3		2				2	7	77,78	
19	Mcd			3			3			2	8	88,89	
20	Nbl			3			3			2	8	88,89	
21	Njh			3			3			2	8	88,89	
22	Nch			3				4		2	9	100	
23	Pak			3				4		2	9	100	
24	Putj			3				4		2	9	100	
25	Pary		2		1				1		4	44,44	
26	Pty			3			3			2	8	88,89	
27	Rid			3				4		2	9	100	
28	Rar			3			3			2	8	88,89	
29	Rdn			3				4		2	9	100	
30	Rkm			3				4		2	9	100	
31	Tdi		2				3			2	7	77,78	
32	Ymt			3			3			2	8	88,89	
33	Yas			3			3			2	8	88,89	
34	Adl			3			3			2	8	88,89	
Jumlah											266		
Rata-rata											86,93	91,18%	

Keterangan:

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

$$\text{Rata-rata Ketuntasan} = \frac{\text{Jumlah Siswa Tuntas}}{\text{Jumlah Siswa}} \times 100\%$$

$$\text{Rata-rata Ketuntasan} = \frac{31}{34} \times 100\% = 91,18\%$$

Peneliti



Suharyanto  
NIM 13604227033

Lampiran 15

INSTRUMEN ANGKET PEMBELAJARAN SISWA

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Aktif	1. Saya bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi		
		2. Guru aktif membantu siswa dalam menguasai materi		
		3. Saya mengerti penjelasan guru		
		4. Saya memperoleh kesempatan untuk bertanya		
2	Inovatif	5. Saya senang melihat tayanagan senam dengan LCD		
		6. Penggunaan bola membantu saya untuk proses guling		
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu menjadikan guling tidak sakit		
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas		
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling		
		10.Saya saling bekerja sama dalam kelompok		
4	Efektif	11.Saya senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok		
		12. Saya senang guling pada matras papan miring		
		13. Saya merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa		
5	Menyenangkan	14. Saya senang melakukan guling belakang dengan banyak cara		
		15. Saya senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri		

Lampiran 16.  
 Jawaban Angket Siswa Mengenai Pembelajaran Guling Belakang dengan Pendekatan PAIKEM Pada Akhir Siklus 1

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Aktif	1. Saya bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	21	14
		2. Guru aktif membantu siswa dalam menguasai materi	27	7
		3. Saya mengerti penjelasan guru	33	1
		4. Saya memperoleh kesempatan untuk bertanya	34	0
2	Inovatif	5. Saya senang melihat tayanagan senam dengan LCD	26	7
		6. Penggunaan bola membantu saya untuk proses guling	1	33
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu menjadikan guling tidak sakit	29	5
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	26	8
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling	11	22
		10.Saya saling bekerja sama dalam kelompok	28	6
4	Efektif	11.Saya senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	25	9
		12. Saya senang guling pada matras papan miring	4	30
		13. Saya merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa	29	5
5	Menyenangkan	14. Saya senang melakukan guling belakang dengan banyak cara	9	25
		15. Saya senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	23	11
			326	184

Keterangan:  
 Ya : 1  
 Tidak : 1

Skor maksimal : 15  
Kriteria Tanggapa Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Guling Belakang Menggunakan Metode PAIKEM

Skor	Tanggapan
76 - 100	Sangat Senang
51 - 75	Senang
26 - 50	Cukup Senang
0 -25	Kurang Senang

Hasil tanggapan Siswa pada siklus I memperoleh nilai 64 kreteria senang terhadap Pembelajaran Guling Belakang Menggunakan Metode PAIKEM

Jawaban Angket Siswa Mengenai Pembelajaran Guling Belakang Pada Akhir siklus II

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya	Tidak
1	Aktif	1. Saya bisa bergerak dengan aktif/semangat tinggi	34	0
		2. Guru aktif membantu siswa dalam menguasai materi	33	1
		3. Saya mengerti penjelasan guru	34	0
		4. Saya memperoleh kesempatan untuk bertanya	34	0
2	Inovatif	5. Saya senang melihat tayanagan senam dengan LCD	33	1
		6. Penggunaan bola membantu saya untuk proses guling	34	0
		7. Menggunakan kartu/kertas yang dijepit dengan dagu menjadikan guling tidak sakit	34	0
3	Kreatif	8. Guru mengajar dengan bermacam-macam aktifitas	34	0
		9. Siswa menemukan hal-hal baru dalam pembelajaran guling	34	0
		10.Saya saling bekerja sama dalam kelompok	34	0
4	Efektif	11.Saya senang pembelajaran dilakukan dalam kelompok	33	1
		12. Saya senang guling pada matras papan miring	34	0
		13. Saya merasa bangga dapat membantu teman yang belum bisa	33	1
5	Menyenangkan	14. Saya senang melakukan guling belakang dengan banyak cara	34	0
		15. Saya senang diberikan kesempatan melakukan percobaan dengan caraku sendiri	25	9
			501	9

Keterangan:  
Ya : 1  
Tidak : 1  
Skor maksimal : 15



Kriteria Tanggapa Siswa Terhadap Proses Pembelajaran Guling Belakang Menggunakan Metode PAIKEM

Skor	Tanggapan
76 - 100	Sangat Senang
51 - 75	Senang
26 - 50	Cukup Senang
0 -25	Kurang Senang

Hasil tanggapan Siswa pada siklus I memperoleh nilai 98 kreteria sanat senang terhadap Pembelajaran Guling Belakang Menggunakan Metode PAIKEM

Lampiran 17

## **PENELITI DISKUSI PENENTUAN TINDAKAN**



## **PENAYANGAN VIDIO SENAM DENGAN LCD OLEH PENELITI**



**SISWA MENGAMATI PENAYANGAN VIDIO SENAM**

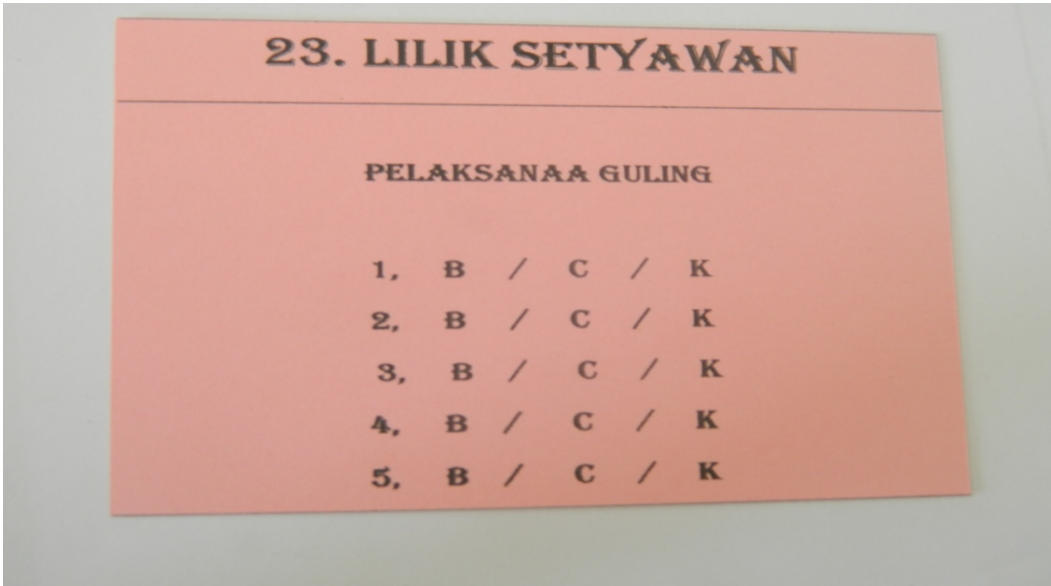


**PERALATAN SENAM GULING BELAKANG**





**KARTU KONTROL PELAKSANAAN GULING BELAKANG**



**GURU MENYIAPKAN SISWA UNTUK PEMBELAJARAN**



**PEMANASAN DENGAN PERMAINAN GEROBAK DORONG**



**GURU MEMIMPIN PENGULURAN**





**PERMAINAN LOMBA MENCIUM LUTUT**



**PERMAINAN TIMBANGAN GOYANG**



## **PERMAINAN INKGUNG AYAM**



## **PERMAINAN LEMPAR KAKI DENGAN BANTUAN TEMAN**





**PERMAINAN LEMPAR KAKI DENAGN BANTUAN TEMAN  
DITAHAN**



**PERMAINAN GULING PAPAN MIRING**





**LATIHAN GULING BELAKANG PAPAN MIRING DALAM KELOMPOK**



**DISKUSI PENELITIAN DENGAN KOLABOLATOR**



**KOLABOLATOR MEMBERIKAN MASUKAN UNTUK SIKLUS BERIKUTNYA**



**PERMAINAN SIKAP LILIN**





**PERMAINAN SIKAP LILIN DALAM KELOMPOK**



**PERMAINAN GULING BELAKANG LEMPAR BOLA SIKAP AWAL**



**PERMAINAN GULING BELAKANG LEMPAR BOLA SAAT LEMPARAN**



**PERMAINAN GULING BELAKANG LEMPAR BOLA SIKAP AKHIR DIAMATI KOLABOLATOR**





**PERMAINAN GULING PAPAN MIRING DENGAN MENJEPIT KARTU KONTROL**



**GULING PAPAN MIRING MODIFIKASI**





**PEMBELAJARAN GULING DALAM KELOMPOK**



**AKHIR PEMBELAJARAN SISWA MELAKUKAN PEMIJITAN**

